
สมาธิหมุน :
สมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
วัดดอยเกิ้ง
อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

สมาธิหมุน :
สมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

สมาธิหมุน : สมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

พิมพ์ครั้งที่ 1 8 พฤษภาคม 2540

จำนวน 1,000 เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคเหนือ
กรมการศึกษานอกโรงเรียน
กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ 2 ธันวาคม 2540

จำนวน 3,000 เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ คุณแม่ทองอยู่ แซ่ลี้ และ
คณะศิษย์พระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ

ISBN 974-7941-72-4

ดำเนินการจัดพิมพ์ **หจก. ทัดดาวสฤษฏ์ศิลป์**

18/521 อาคารครูเมืองทอง 2 ถนนป๊อปปูล่า ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

โทรศัพท์/โทรสาร 981-2042 นายวิศิษฏ์ ลออโรจน์วงศ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2540

ธัมมบูชา

ธรรมทานนี้ เกิดจากความกตัญญูกตเวที ซึ่งคุณแม่ทองอยู่ แซ่ลี้ พร้อมด้วยศิษยานุศิษย์ของ พระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ ได้ร่วมใจกันสร้าง

เพื่อเป็นรัตนบูชา เพื่อความเจริญงอกงามของพระธรรมคำสอน อันเป็นดวงปัญญาในพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นสาธารณประโยชน์แก่มหาชนคนทั้งหลาย ไม่จำกัดชาติ ศาสนา ภาวะเพศวัย เพื่อทุกชีวิตจิตวิญญาณ

ด้วยเดชแห่งบุญกุศลธรรมทานนี้ ขออานิสงส์จงมีแด่ท่านที่เกี่ยวข้องทุกคน จงได้รับผลกุศลนี้ มีความสุขความเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุข พละ ตลอดกาลนานเทอญ ฯ

คำนำ

(ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ 1)

เอกสารชุดวิชา **"สมาธิหมุน : สมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพ"** ฉบับนี้จัดทำขึ้นมาได้ก็ด้วยความเมตตาของ พระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ แห่งวัดดอยเกิ้ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นผู้ค้นพบและสอนสมาธิดังกล่าว และศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคเหนือ กรมการศึกษานอกโรงเรียน ได้นมัสการขออนุญาตจากท่านเรียบเรียงเอกสารชุดนี้ขึ้น เพื่อเผยแพร่แก่ประชาชนที่ไม่มีโอกาสเข้ารับการอบรมการปฏิบัติธรรมซึ่งทางวัดได้จัดขึ้นระหว่างวันที่ 3-7 ของทุกเดือน สำหรับบุคคลทั่วไป และสำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์ ระหว่างวันที่ 1-7 ของทุกเดือน

กรมการศึกษานอกโรงเรียน จึงกราบนมัสการขอบพระคุณ พระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ส่วนการรวบรวมเนื้อหาสาระที่เป็นวิธีการปฏิบัติ ได้รับความอนุเคราะห์จาก อาจารย์จิราลักษณ์ จงสถิตมั่น จากคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นผู้ที่ศึกษาวิจัยผลการฝึกปฏิบัติสมาธิของผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ตามแนวทางของพระ

อาจารย์รัตน รตนญาโณ

การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์เป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม ผู้เขียนและคณะกรรมการชุดวิชาจึงหวังว่าท่านที่สนใจไม่ปฏิเสธที่จะลองปฏิบัติสมาธิที่นำเสนอมานี้อย่างจริงจังและต่อเนื่อง จะได้รับอานิสงส์และประโยชน์โดยถ้วนหน้ากัน

ในการดำเนินการจัดพิมพ์เผยแพร่ครั้งนี้ได้รับความอนุเคราะห์จาก คุณอุดม ธรรมวาทิน นายกสมาคมส่งเสริมคุณภาพชีวิต จังหวัดชลบุรี องค์การ CIDA และศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคเหนือ ลำปาง จึงขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาวสุมาลย์ กุศลศารทูล

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคเหนือ

สารบัญ

คำแนะนำการใช้ชุดวิชา

ชุดวิชา สมาธิหมุน : สมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นี้ เป็นชุดวิชาหมวดการศึกษาตามอัธยาศัย ที่จัดทำขึ้นเพื่อมุ่งให้ผู้สนใจเรื่องของสมาธิ ได้ศึกษาและฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง โดยในเบื้องต้นก็ขอให้ศึกษาเอกสารชุดวิชาให้เข้าใจก่อนที่จะปฏิบัติ หากยังมีข้อสงสัยก็ควรจะศึกษาซ้ำอีก นอกจากนี้ ในชุดวิชาก็ยังมีสื่อวีดิทัศน์แนะนำการฝึกสมาธิหมุน และสมาธิวิธีอื่น ๆ รวมทั้งเทปเสียงด้วย ท่านที่สนใจก็สามารถศึกษาจากสื่อทั้ง 2 ประเภทนี้เพิ่มเติมได้ และสิ่งที่สำคัญที่สุด ในการศึกษาชุดวิชานี้เพื่อให้สมาธิบังเกิดผลดีกับตัวท่านเอง จะต้องเริ่มจากการที่ตัวท่านมีความศรัทธาเชื่อมั่นในคำสั่งสอนก่อน โดยศึกษาให้เข้าใจและทดลองปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ด้วยความเพียร แต่ปล่อยวางผลที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเช่นไรก็ตาม เช่นนี้แล้วก็เชื่อมั่นได้ว่าท่านจะประสบความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยตนเองอย่างแน่นอน

โครงสร้างชุดวิชา

สาระสำคัญ

ในทางพุทธศาสนา สมาธิจัดว่าเป็นหนึ่งในไตรสิกขา อันเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น จนสามารถบรรลุธรรมอันสูงสุด คือความหลุดพ้นหรือนิพพาน ส่วนสัมมาสมาธิ ซึ่งจัดเป็นองค์มรรคประการสุดท้ายนั้นก็จัดว่าเป็นสมาธิที่เป็นไปเพื่อจุดหมายในการหลุดพ้น

สมาธิ หมายความถึง การตั้งมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป และด้วยอานุภาพแห่งการตั้งมั่นของจิต “สมาธิ” จึงให้ประโยชน์ทั้งในทางที่เป็นเป้าหมายสูงสุดหรืออุดมคติทางศาสนา คือความหลุดพ้นจากกิเลส ทุกข์ทั้งปวงและประโยชน์ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือ นอกจากจะช่วยสุขภาพจิตให้ดีขึ้นแล้ว ก็ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ได้แก่การกระตุ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ ให้เป็นไปตามปกติ และช่วยรักษาหรือบรรเทาอาการของโรคที่เป็นอยู่

ข้อเท็จจริงประการหนึ่งที่ยอมรับกันโดยทั่วไปก็คือ

ร่างกายของคนเรากับจิตนี้ต่างก็อาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน โรคหลายโรคก็เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต การมีอาการป่วยปรากฏทางกาย แต่สาเหตุเกิดจากการแปรปรวนทางจิต เช่น โรคปวดศรีษะ แผลในกระเพาะอาหาร โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ แต่เมื่อทำจิตใจให้ดีขึ้นไม่ว่าจะด้วยวิธีใด ซึ่งรวมทั้งสมาธิ ก็จะช่วยให้อาการของโรคต่าง ๆ ทุเลาลงได้ หรือหายไปในที่สุด

ในสังคมไทยได้มีพระภิกษุสงฆ์ในสายวิปัสสนากรรมฐานหลายรูปที่พากเพียรปฏิบัติจนสามารถบรรลุธรรม และเทศนาอบรมพุทธศาสนิกชนให้เข้าถึงธรรมปฏิบัติหรือสมาธิในระดับต่าง ๆ กัน อันมีผลประการหนึ่งคือ การบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่ ซึ่งวงการแพทย์สมัยใหม่ก็ให้การยอมรับแล้วว่า การทำสมาธิมีผลต่อการบำบัดรักษาโรคได้

เอกสารชุดวิชานี้จะได้ให้รายละเอียดของการทำสมาธิแบบกระตุ้นเซลล์และสมาธิหมุน รวมถึงสมาธิอื่น ๆ ตามแนวทางของอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ แห่งวัดดอยเกิ้ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่พระอาจารย์รัตน์ได้มาจากญาณทัสนะของท่าน เพื่อสอนผู้ปฏิบัติให้บรรลุธรรม อันมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือ การหลุดพ้นจากกิเลส และมีผลพลอยได้ก็คือ ช่วยบำบัดรักษาโรค

ทางกายและทางจิต แม้กระทั่งโรคแทรกซ้อนจากการติดเชื้อเอดส์ เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาโรคเอดส์ อันเป็นวิกฤตการณ์หนึ่งของสังคมไทยในปัจจุบัน ภูมิปัญญาของอาจารย์รัตน์ที่นำเสนอมานี้ นอกจากจะเป็นการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านแก้ไขปัญหาและส่งเสริมสุขภาพแล้ว ก็ยังสืบสานคำสอนทางพุทธศาสนาในการพึ่งตนเอง เพื่อดูแลรักษาสุขภาพด้วยการปฏิบัติธรรม อีกทั้งยังเป็นองค์ความรู้หนึ่งของพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรากฐานทางวัฒนธรรม ความคิด ความเชื่อดั้งเดิมของคนไทย และเป็นไปตามกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติที่เป็นสัจธรรมอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเชิญชวนประชาชนผู้ใฝ่ใจในธรรม ให้มีทางเลือกในการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับจริตของตนเอง เพื่อให้เข้าถึงสภาวธรรมความหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด

2. ให้ผู้ที่มีความศรัทธาในแนวทางปฏิบัติธรรมของอาจารย์รัตน์ สามารถปฏิบัติสมาธิหมุนและการกระตุ้นเซลล์ อันเป็นสมาธิพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง

3. ให้ผู้สนใจสามารถฝึกสมาธิวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้เป็นทางเลือกหนึ่งในสังคมไทยที่จะส่งเสริมสุขภาพและบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บด้วยตนเอง ทั้งยังสามารถ

ฝึกฝนตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีสุขภาพจิตที่ดี อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน

ขอบข่ายเนื้อหา

ตอนที่ 1 ภูมิปัญญาไทยในการส่งเสริมสุขภาพ : สมาธิ

ตอนที่ 2 ปัญหาสุขภาพกายและจิตกับสมาธิที่ใช้

ตอนที่ 3 การปฏิบัติสมาธิวิธีการต่าง ๆ ด้วยตนเองและคุณประโยชน์

ตอนที่ 4 ผลสูงสุดของสมาธิ

ตอนที่ 1
ภูมิปัญญาไทยในการส่งเสริมสุขภาพ : สมาธิ

สาระสำคัญ

ภูมิปัญญาในการส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้สมาธิจัดว่าเป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาที่พระภิกษุสงฆ์ได้เรียนรู้ ปฏิบัติและสั่งสอนสาธุชนให้ปฏิบัติสืบทอดกันมาจากอดีตจนถึงชนรุ่นใหม่ เพื่อที่จะบำบัดรักษาตนเองให้หายจากโรคทางกายและโรคทางจิตวิญญาณที่เป็นอยู่ โดยที่ในปัจจุบันก็มีการนำเอาความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่มาพิสูจน์หรือยืนยันความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพ ว่ามีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของมวลมนุษย์ รวมทั้งมีความพยายามของบุคคลและองค์กรต่าง ๆ ที่จะผสมผสานแนวทางการรักษาแบบแพทย์สมัยใหม่เข้ากับการรักษาแบบดั้งเดิม ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างได้ผล

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจแนวคิดด้านการบำบัดรักษาโรคโดยสมาธิอันเป็นภูมิปัญญาไทย โดยอธิบายได้ถูกต้อง

2. เชื่อและศรัทธาต่อภูมิปัญญาทางพุทธศาสนาในการบำบัดรักษาด้วยสมาธิ และสามารถตัดสินใจเลือกศึกษาด้วยตนเองได้

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความหมายของภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีรากฐานจากพุทธศาสนา
2. สมาธิและวิธีการปฏิบัติ
3. สมาธิกับการบำบัดรักษาโรค

ความหมายของภูมิปัญญาพื้นบ้าน

ภูมิปัญญาพื้นบ้านหรือภูมิปัญญาไทย เป็นองค์ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ของบรรพบุรุษไทยที่ได้สั่งสมและสืบทอดกันมา อันเป็นศักยภาพหรือความสามารถในการแก้ปัญหา การจัดการการปรับตัว ที่ได้เรียนรู้ แล้วมีการสืบทอดสู่คนรุ่นต่อ ๆ มา เช่น ภูมิปัญญาในการจัดทำเหมืองฝายหรือระบบชลประทานของประชาชนในภาคเหนือตอนบน หรือการรักษาโรคโดยอาศัยสมุนไพรของคนในทุกภาค เป็นต้น

ทุก ๆ ชาติพันธุ์ของมวลมนุษยชาติที่ดำรงอยู่รอดมาได้ย่อมต้องมีสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต เช่น การเสาะแสวงหาอาหาร การหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บ หรือการดูแลรักษาสุขภาพให้เป็นปกติสุข ในบางชาติพันธุ์หากไม่มีภูมิปัญญาเป็นของตนเองก็อาจจะสูญชาติพันธุ์ไปแล้วก็ได้ ซึ่งภูมิปัญญาของแต่ละชาติพันธุ์นี้ต่างก็พัฒนามาตามสภาพแวดล้อมและความจำเป็นของสภาพสังคมในท้องถิ่นนั้น ๆ

ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บนั้นเป็นของคู่กันกับชีวิตของมวลมนุษยชาติมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การรักษาโรคภัยไข้เจ็บแต่ดั้งเดิมก็ได้อาศัยภูมิปัญญาพื้นบ้านในการรักษาโรค แต่ปัจจุบันผู้คนในโลกได้พึ่งพาอาศัยวิธีการแพทย์แผนใหม่เป็นหลัก ซึ่งก็ไม่สามารถแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บได้ทั้งหมด เพราะ

มีต้นทุนค่าใช้จ่ายสูงขึ้นเรื่อย ๆ และประชาชนก็พึ่งตนเองได้น้อยลง ต้องพึ่งสถานพยาบาลและแพทย์ รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์เป็นสำคัญ

ในปัจจุบัน ถึงแม้ว่าการรักษาทางการแพทย์สมัยใหม่จะก้าวหน้าไปอย่างมากก็ตาม แต่ก็ยังมีการกลับไปแสวงหาและฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง หรือนำไปแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง โดยเฉพาะภูมิปัญญาทางพุทธศาสนาในการฝึกจิตให้ตั้งมั่นหรือที่เรียกว่าการทำสมาธิ ก็เป็นภูมิปัญญาหนึ่งที่ได้มีการนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บในภิกษุสงฆ์และบุคคลบางกลุ่ม

การทำสมาธิหรือที่มักจะเรียกกันว่าการปฏิบัติธรรม เป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิ เกิดอำนาจจิต มีพลัง มีความอดทนต่อปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นความทุกข์ทรมานทางกายและใจ รวมทั้งความเจ็บปวดอันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้

ธรรมชาติของโรคภัยไข้เจ็บ เมื่อเกิดขึ้นกับคนเราแล้วต่อมาช่วงเวลาหนึ่ง ร่างกายจะสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อต้านทานและเอาชนะโรคนั้น ๆ จนหายไปเอง แต่ในช่วงที่ร่างกายกำลังต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บนั้น ถ้าหากจิตไม่เข้มแข็งพอ ก็คงจะไม่สามารถทนต่อโรคภัยไข้เจ็บได้ ในที่สุดร่างกายก็จะ

อ่อนแอลงไป โรคภัยไข้เจ็บกำเริบ และถ้าหากจิตไม่เข้มแข็งก็อาจส่งผลให้ร่างกายไม่สามารถต้านทานต่อโรคได้ในที่สุด

การทำสมาธินั้นสามารถทำได้ถึง 40 วิธี แต่ละวิธีอาจจะเหมาะสมกับแต่ละคนแตกต่างกันไป เช่น การกำหนดลมหายใจหรือการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นศูนย์กลางยึดเหนี่ยว เช่น ดวงแก้ว พระพุทธ หรือการภาวนาด้วยคำพูดพร้อมกับลมหายใจ ฯลฯ

การทำสมาธิจนกระทั่งเกิดเป็นมรรคเป็นผล ทำให้เกิดพลังจิตที่เข้มแข็งได้นี้ จะต้องใช้ความเพียรในการฝึกอย่างตั้งใจมั่น แต่จะต้องไม่ติดยึดว่าจะเกิดอะไรขึ้น หรือจะต้องปฏิบัติไปด้วยความปล่อยวาง บางคนอาจจะใช้เวลาสั้น แต่บางคนอาจจะใช้เวลานานกว่าจะพบความสำเร็จ ซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางจิตและความตั้งใจของแต่ละคน

สมาธิกับการบำบัดรักษาโรค

สมาธิเป็นการบำบัดรักษาโรคแบบองค์รวมอย่างหนึ่งที่มีประวัติศาสตร์มายาวนาน การทำจิตใจให้สงบมีในหลายศาสนา เช่น พุทธ ฮินดู คริสต์ และอิสลาม ตั้งแต่ปี 2520 เป็นต้นมา การฝึกสมาธิเริ่มเป็นที่นิยมแพร่หลายในประเทศ

ตะวันตกและตะวันออก มีการยอมรับสมาธิมากขึ้น โดยมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์เป็นพื้นฐานสนับสนุน รวมทั้งยังพบด้วยว่าการทำสมาธิมีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย เช่น หากผู้ปฏิบัติสมาธิทำใจให้สงบในระดับที่สูงกว่าจิตทั่วไปแล้ว ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟินที่เพิ่มภูมิต้านทานโรค ผ่อนคลายระบบประสาท ลดความเครียด ช่วยรักษาโรคนอนไม่หลับ โรคกระเพาะอาหาร โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคจิตประสาท จากการศึกษาของแพทย์ของมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด สหรัฐอเมริกา ปี พ.ศ.2511 เกี่ยวกับการทำสมาธิแบบทีเอ็ม (Transcendental Meditation) ซึ่งมีรากฐานจากการฝึกโยคะ พบว่าในขณะทำสมาธิ การใช้อ็อกซิเจนในร่างกายจะลดน้อยลง กระบวนการเมตาบอลิสม์ก็น้อยลง เช่นเดียวกับเวลาที่คนนอนหลับ คลื่นอัลฟ่าในสมองเพิ่มมากขึ้นและถี่ขึ้น คลื่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อจิตใจของผู้ปฏิบัติสงบ สบายใจ มีสมาธิ และไม่เครียด นอกจากนี้ จากการศึกษาผู้ที่ปฏิบัติสมาธิแบบทีเอ็มติดต่อกันไประยะหนึ่งแล้ว ในกลุ่มผู้ที่เคยมีความดันโลหิตสูง ปรากฏว่าความดันโลหิตได้ลดลงอยู่ในระดับปกติ

สมาธิกับการบำบัดรักษาโรคในสังคมไทย

ในระยะสองทศวรรษที่ผ่านมา การบำบัดรักษาโรคด้วยสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้กลายมาเป็นทางเลือกหนึ่งในระบบการแพทย์แบบองค์รวมของสังคมไทย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่เลื่อมใสในการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง และเชื่อในคุณประโยชน์อันลึกล้ำของสมาธิที่มีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งผู้ที่เชื่อในอำนาจจิตที่มีต่อการบำบัดรักษาโรค

ในทางพุทธศาสนา สมาธิ จัดว่าเป็นหนึ่งในไตรสิกขา อันได้แก่ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา อันเป็นทางไปสู่ความหลุดพ้น คือหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า คุณประโยชน์อย่างหนึ่งของการทำสมาธิแบบอานาปานสติ (การกำหนดสติรู้ลมหายใจเข้าออก) ที่นอกเหนือจากประโยชน์ในการทำให้แจ้งเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานก็คือ การแก้ไขปัญหาทางสุขภาพ เช่น ขับไล่ความร้อนจากอากาศ หรืออาการไข้จากตัวผู้ปฏิบัติ ทำให้เลือดที่ออกจากบาดแผลมาก ๆ ลดลง โดยทำลมหายใจให้ยาว ๆ ให้ละเอียดที่สุด หรือช่วยลดความดันโลหิตของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงได้

นายแพทย์เฉก ธนะสิริ ได้กล่าวว่า การปฏิบัติสมาธิ

เป็นประจำจะมีคุณประโยชน์ในทางโลกหลายประการ ได้แก่ การรักษาโรคให้แก่ตัวเรา เช่น โรคมะเร็ง โรคจิตประสาทแปรปรวนชนิดหนึ่ง ที่ไม่อาจจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดเพราะอะไร หรืออาจเรียกว่าโรคกรรม เช่น ชาตามมือตามเท้า หนาว ๆ ร้อน ๆ เป็นแผลในปาก นอนไม่หลับ สติเชื่องช้า ความจำเสื่อม ปวดศีรษะ มึนงง หอบหืด ติดบุหรี่ ติดสุรา ฯลฯ ซึ่งบางครั้งใช้ยารักษาไม่เป็นผล แต่หายได้หลังการปฏิบัติสมาธิ ด้วยเหตุที่ว่าเกิดจากศรัทธาในพุทธศาสนา จึงทำให้จิตใจแจ่มใส ช่วยสร้างพลังให้แก่ร่างกาย สร้างพลังจิตให้เข้มแข็งที่จะต่อสู้กับโรค มีความรู้ดีรู้ชั่ว มีความเข้าใจกายและจิตของตนเองมากขึ้น จึงทำให้อาการของโรคหายไป และสิ่งที่สำคัญยิ่งที่ได้จากสมาธิคือการช่วยเสริมภูมิต้านทานให้แก่เซลล์ทุกชนิดแม้แต่เซลล์มะเร็ง

นฤมล สินสุพรรณ ได้ฝึกสมาธิแล้วสอนสมาธิเพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยของชาย-หญิง ในโรงพยาบาลจังหวัดขอนแก่น โดยวิธีอานาปานสติ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เกิดความสบายทางจิตใจ และพบว่าอาการป่วยประเภทที่ใช้สมาธิบำบัดรักษาโรคได้คือ หืด หายใจไม่อิ่ม หูอื้อ ปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดท้อง และอาการเจ็บปวดทางร่างกาย

พิศ เงาเกาะ แห่งจังหวัดนครราชสีมา เป็นผู้ที่ฝึกสมาธิ

แล้วได้รับคุณวิเศษจนสามารถนำพลังจิตไปรักษาโรคให้แก่ผู้ป่วยหลากหลายโรค ในช่วงปี พ.ศ.2520-2525 มีผู้ป่วยจำนวนมากมาขอให้รักษาโรคต่าง ๆ รวม 14 โรค ได้แก่ โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคระบบย่อยอาหาร โรคผิวหนัง โรคกระดูกกล้ามเนื้อและข้อต่อ โรคประสาท โรคต่อมไร้ท่อ โรคของสตรีเพศ โรคระบบขับถ่ายปัสสาวะ โรคตา โรคหู โรคเกี่ยวกับวิญญาณและอิทธิฤทธิ์ (ไสยศาสตร์) และโรควิบากกรรม

จากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติสมาธิข้างต้น เป็นเครื่องบ่งชี้วัดได้ว่า อานิสงส์จากการทำสมาธิสามารถรักษาอาการเจ็บป่วยที่เกิดกับร่างกายและจิตใจได้

ตอนที่ 2
ปัญหาสุขภาพกายและจิตกับสมาธิที่ใช้

สาระสำคัญ

ปัญหาด้านสุขภาพกายและจิตของประชาชนในปัจจุบันได้ทวีความรุนแรงขึ้น ซึ่งจะเห็นได้จากจำนวนผู้ป่วยในสถานพยาบาลทั้งในส่วนที่เป็นโรงพยาบาลของรัฐและเอกชนได้เพิ่มสูงขึ้น รวมถึงการเกิดโรคร้ายซึ่งไม่เคยปรากฏมาก่อนเช่นโรคเอดส์ อันเป็นผลประการหนึ่งมาจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม วัฒนธรรมที่แวดล้อมมนุษย์ และความแตกสลายทางจิตวิญญาณของมนุษย์ ที่กระทำทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ อีกประการหนึ่ง วิวัฒนาการของโรคภัยไข้เจ็บก็เกิดความซับซ้อนมากขึ้น จนแม้การศึกษาค้นคว้าของการแพทย์สมัยใหม่ก็ยากที่จะตามทันความหลากหลายรุนแรงของโรคและปัญหาสุขภาพ ซึ่งยังมีอยู่จนยากที่จะขจัดปัดเป่าไปได้

ศาสนิกทั้งหลายควรจะยอมรับว่า การที่จะช่วยให้มนุษยชาติช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากทุกข์ภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพกายและจิตที่เป็นปกติ ก็จะต้องปรับเปลี่ยนที่จิตใจคนให้คิดดีประพฤติดี ไม่กระทำการใด ๆ อันเป็นอกุศลหรือเบียดเบียนผู้

อื่น ซึ่งจะเป็นผลทำให้การอยู่ร่วมกันในสภาพสังคมเดียวกันเป็นไปอย่างปกติสุข

ทางเลือกหนึ่งของสังคมไทยในการดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วยตนเอง ที่เกิดจากญาณทัสนะของพระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ เจ้าอาวาสวัดดอยเกิ้ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นองค์ความรู้ในการฝึกสมาธิที่สามารถจะช่วยบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์ให้ทุเลาเบาบางหรือหายไปในที่สุด รวมทั้งช่วยให้จิตใจสบาย ปลอดจากความทุกข์หรือการติดยึดเกาะเกี่ยวจนพ้นจากกิเลสอันเป็นทางไปสู่การหลุดพ้นได้

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจและตระหนักถึงปัญหาสุขภาพกายและจิตที่เกิดกับสังคมไทยในปัจจุบัน
2. เข้าใจแนวคิดของการเจริญสติและสมาธิหมุน
3. เห็นคุณค่าของการเจริญสติและสมาธิหมุนในการส่งเสริมสุขภาพ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ปัญหาสุขภาพของสังคมไทย
2. ฐานความคิดของสมาธิหมุนและการเจริญสติ

3. ความหมายและการฝึกสมาธิหมุนในการบำบัดรักษาสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพของคนไทย

แม้ว่าการแพทย์สมัยใหม่จะมีเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงในการบำบัดรักษาโรคได้หลายชนิดที่คนยอมจำนน และสามารถรักษาชีวิตคนไว้ได้มากมายก็ตาม แต่สภาพการณ์ปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีผู้ป่วยจำนวนมากมายทั้งที่คลีนิคและโรงพยาบาลจนเกินกว่าที่แพทย์จะรักษาได้หมด การรักษาพยาบาลจึงทำได้ค่อนข้างจำกัดทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ อีกทั้งเทคโนโลยีทางการแพทย์ก็มีราคาสูง ในปีหนึ่ง ๆ คนไทยใช้ยากันมีมูลค่านับแสนล้านบาท และในการรักษา บางครั้งแพทย์ก็ใช้เทคโนโลยีในการตรวจวินิจฉัยโรคเกินความจำเป็น เช่น ตรวจด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

แต่เดิมคนไทยเคยมีความสามารถในการรักษาโรคได้ด้วยตนเอง ด้วยการใช้ภูมิปัญญาที่ได้ถ่ายทอดสืบต่อกันมา ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพรยาพื้นบ้าน หรือการปฏิบัติตนตามคำสอนทางศาสนา แต่ในปัจจุบันคนไทยกลับต้องพึ่งพาการแพทย์สมัยใหม่เป็นด้านหลัก ซึ่งโรคหลายโรคไม่สามารถรักษาให้หายได้ เพราะเป็นเรื่องของจิตใจ มิได้มีเฉพาะการป่วยไข้ด้านร่างกายที่แพทย์สามารถวินิจฉัยโดยใช้ประสบการณ์และวิชาที่เรียนมาเท่านั้น โรคบางโรคก็เกิดจากจิตใจไม่ปกติเช่นโรคเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคกระเพาะ

โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคปวดศีรษะ จากสถิติทางแพทย์พบว่าปัจจุบันคนไทยเราป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจเป็นอันดับหนึ่ง อันมีสาเหตุมาจากความเครียด การไม่ออกกำลังกาย กินอาหารไม่ถูกต้อง เป็นต้น

นอกจากนี้ในปัจจุบันได้เกิดโรคแปลกใหม่ ที่วงการแพทย์สมัยใหม่เองก็ยังไม่สามารถค้นคิดวิธีการบำบัดรักษาได้ นั่นก็คือ โรคภูมิคุ้มกันร่างกายบกพร่องหรือที่เรียกกันว่าโรคเอดส์

แนวคิดปัญหาด้านสุขภาพ

จากการวิเคราะห์ของผู้รู้ และนักวิชาการหลายสาขาเกี่ยวกับสถานการณ์ของโลกยุคปัจจุบัน เหตุการณ์ต่าง ๆ จะทวีความรุนแรงจนถึงขั้นวิกฤต และมีการคาดการณ์ว่าใน ค.ศ. 2000 จะเกิดวิกฤตด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยชี้ให้เห็นว่าปัจจุบันภัยธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วม ภูเขาไฟระเบิดเกิดบ่อยครั้งขึ้น และเกิดวิกฤตจากการกระทำของมนุษย์ เช่น การใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่ระมัดระวัง จนขาดความสมดุลทางธรรมชาติ เพราะมนุษย์เห็นแก่ความสะดวกสบายเป็นหลัก ซึ่งแรงผลักดันที่สำคัญก่อให้เกิดสภาวะดังกล่าว ก็คือ

แนวทางการพัฒนาตามแบบทุนนิยม ที่ผลาญทรัพยากรป่าไม้ แหล่งน้ำ ที่ดินอย่างมโหฬาร มีการผลิตทางอุตสาหกรรมที่ขูดรีดแรงงานโดยให้ค่าแรงราคาถูก ก่อมลภาวะโดยไม่รับผิดชอบ ส่วนคนในสังคมก็พากันให้คุณค่ากับบริโภคนิยม คือการเห็นเงินเป็นใหญ่ การมุ่งทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ได้เงินมา แม้ว่าจะต้องแลกกับการสูญเสียคุณค่าความเป็นมนุษย์ก็ตาม เช่น ผู้ที่ซื้อและขายบริการทางเพศ ผลของการพัฒนาดังกล่าวข้างต้นจึงเป็นเหตุให้คนในสังคมต้องรับผลกระทบร่วมกัน การป้องกันแก้ไขวิกฤตต่าง ๆ จึงต้องเริ่มที่จิตใจของคนเป็นสำคัญ ให้รู้เท่าทันถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา ร่วมกันหาทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วและที่กำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนจิตใจคนให้คิดดี ทำดี ที่เรียกว่าทำจิตให้สะอาด สว่าง สงบ เป็นภูมิปัญญาของพุทธศาสนา ที่ควรจะเป็นทางเลือกที่สำคัญของสังคมไทยในสถานการณ์ปัจจุบัน

ความรู้จากญาณทัสนะของพระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ เจ้าอาวาสวัดดอยเกิ้ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่เกี่ยวกับสุขภาพของคนปัจจุบันสรุปได้ว่า มนุษย์มีภูมิคุ้มกันโรคเสื่อมลง อันเป็นผลจากสภาพแวดล้อมของโลกถูกทำลายจากการเผาผลาญพลังงานโดยเฉพาะน้ำมัน ทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอน็อคไซด์ลอยขึ้นไปบนชั้นบรรยากาศ เกิดสภาวะที่นักวิทยาศาสตร์เรียกว่า “ปฏิกิริยาเรือนกระจก” ปฏิกิริยา

เรือนกระจกที่เกิดขึ้นนี้เป็นตัวกั้นไม่ให้แสงจากดวงอาทิตย์สะท้อนกลับขึ้นไปบนชั้นบรรยากาศ แต่จะสะท้อนกลับมายังโลกและสะท้อนกลับไปกลับมา จนกระทั่งความถี่ของแสงอาทิตย์มีค่าเท่ากับศูนย์ (0) แสงนี้พระอาจารย์รัตน์บัญญัติศัพท์เรียกว่า "แสงเฉื่อย" อันจะมีผลไปทำลายภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติภายในร่างกายมนุษย์ โดยเข้าไปเกาะยึดจุดกระแสลมปราณ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งจะเห็นได้จากสถิติผู้ป่วยมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นภูมิแพ้กันโดยทั่วไป และมีโรคแปลกประหลาดเกิดขึ้นมาก ในการบำบัดรักษาร่างกายของคนเราหรือการดูแลสุขภาพให้รอดพ้นจากการเป็นโรคต่าง ๆ นี้ ก็จะต้องทำให้ภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายมีมากขึ้น และวิธีการบำบัดรักษาพื้นฐานที่พระอาจารย์รัตน์พบจากญาณทัสนะของท่าน อันเป็นองค์ความรู้ที่ใช้อบรมพุทธศาสนิกชน เพื่อการบำบัดรักษาโรคทางกายและโรคทางใจ ก็คือ การใช้พลังจากสมาธิขับแสงเฉื่อยดังกล่าวออกจากร่างกาย ซึ่งเรียกว่า "สมาธิหมุน"

ฐานความคิดของสมาธิหมุน

ธรรมชาติของทุกข์เกิดขึ้นกับคนและสัตว์ พุทธศาสนาจึงมีจุดมุ่งหมายให้คนพ้นทุกข์โดยให้เข้าใจอริยสัจจ์ 4 คือ

1. ทุกข์ เป็นสภาพที่ทนได้ยาก
2. สมุทัย สาเหตุที่เกิดทุกข์ อันเนื่องมาจากการติดยึดในขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ)
3. นิโรธ ความดับทุกข์
4. มรรค ทางพ้นทุกข์

การสอนสมาธิที่มุ่งให้คนหลุดพ้นหรือพ้นทุกข์ของพระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ ได้ใช้อุบายในการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ (นิโรธ) 2 วิธีหลัก คือ

1. สมาธิหมุน หรือการหมุนธรรมจักร
2. การเจริญสติ ด้วยการกระตุ้นเซลล์ คือการกระตุ้นกายกระตุ้นใจเพื่อให้เห็นความไม่เที่ยงในการเกิดดับของขันธ์ 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ที่มีการกระทบกับอวัยวะรับสัมผัส คือ ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ และสมอง และปล่อยวางการยึดติดนั้นเสีย

สมาธิหมุนและการเจริญสติ

สภาวะเดิมของจิตมนุษย์นั้นไม่ใช่ของใครคนใดคนหนึ่ง ไม่มีใครสามารถยึดถือเอาไว้ได้ เป็นสภาวะที่ไร้การปรุงแต่ง ไม่มีโลภ โกรธ หลง แต่ปุถุชนทั่วไปมักจะเอาอารมณ์ความรู้สึกเข้าไปติดยึดและหลงว่าเป็นของตนเอง ซึ่งเป็นอนุสัยนอนเนื่องในสันดาน ทำให้ไม่สามารถหลุดพ้นหรือเข้าถึงสภาวธรรมได้ การทำสมาธิหมุน การเจริญสติ จึงเป็นอุบายที่จะเป็นเครื่องมือให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะเดิมของจิต หรือถึงซึ่งทางพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นมรรคหรือสภาวธรรมได้

สมาธิหมุนก็คือธรรมจักรซึ่งเป็นเนื้อหาของปฐมเทศนาของพระพุทธเจ้าที่แสดงแก่ปัญจวัคคีย์นั่นเอง หมายถึงการที่จิตของผู้ปฏิบัติจะไม่ติดอยู่กับความรู้สึกที่มากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กาย และสมอง หรือเรียกว่าไม่ติดนอก และไม่ติดในหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ใจ เมื่อไม่ติดอยู่กับสิ่งสุดโต่งสองส่วนทั้งภายนอกและภายใน ก็จะเกิดการหมุนขึ้นทันที

สำหรับการเจริญสตินั้นเป็นการให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันอย่างเป็นปัจจุบันขณะ หรือเห็นการเกิดดับ ๆ ทุก ๆ วินาทีของความรู้สึกที่มากระทบกับอวัยวะรับสัมผัส คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส กายได้รับสัมผัส สมองได้รับความคิด และใจได้รับอารมณ์ อันจะเป็นการดับที่เหตุให้เป็น

ปัจจุบันขณะ

ท่านทั้งหลายคงเคยได้ยินเกี่ยวกับ "จักรราศี" หรือเคยทราบเรื่องการพยากรณ์ทางโหราศาสตร์ มีการทำนายชะตาชีวิตโดยนำเอาตำแหน่งของดวงดาวมาอธิบายความสัมพันธ์ที่มีต่อราศีเกิด ซึ่งแสดงให้ทราบว่าคนเรามักจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของดวงดาวหรือจักรราศี

การทำสมาธิหมุนและการเจริญสตินี้จะเป็นการทำให้จิตของผู้ปฏิบัติหลุดจากอิทธิพลของแรงดึงดูดโลก ของดวงดาวต่าง ๆ และดวงอาทิตย์ในระบบสุริยะจักรวาล หรือที่เรียกว่าหลุดพ้นออกจากจักรราศี และยังเป็นการหลุดออกจากสังสารวัฏหรือการเวียนว่ายตายเกิดอีกด้วย โดยการหมุนแต่ละรอบจะใช้เวลาประมาณ 1 วินาที และการเจริญสติแต่ละครั้งเพื่อให้เห็นการเกิดดับ ๆ ก็จะใช้เวลา 1 วินาทีด้วยเช่นกัน

กิจกรรม

ให้ผู้ปฏิบัติตรวจสอบความรู้สึกด้วยตนเอง โดยการนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือวางลงบนตัก ให้มือขวาทับมือซ้าย หลับตาเบา ๆ ไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อตา ทำตัวเบา ๆ แล้วคลายอารมณ์ออกไปทางลมหายใจออก คลายเอาความรู้สึกนึกคิดทั้งหมดของตัวเองที่เป็นปัจจุบัน อดีต อนาคต ความดีความชั่วให้ปล่อยออกไปตามลมหายใจออก คลายไปเรื่อย ๆ สักระยะเวลาหนึ่ง ท่านจะเกิดภาวะความว่างเปล่าเบาสบาย

ปัญหาสุขภาพกายและจิต กับสมาธิที่ใช้บำบัดรักษา

โรค/ปัญหาสุขภาพ	ประเภทสมาธิ
1. โรคเครียด วิตกกังวล ความทุกข์ทางใจ	- สมาธิหมุน
2. การพักร่างกาย ทำให้เบาสบาย	- การอยู่เหนืออารมณ์
3. เป็นไข้ ไข้หวัด	- สมาธิหมุน การกระตุ้นกาย
4. ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายสงบสบาย	- การกระตุ้นกาย
5. ออกกำลังใจ ทำให้จิตใจแข็งแรง	- การกระตุ้นใจ
6. ภูมิแพ้	- การกระต้นกาย - การกระตุ้นใจ
7. สร้างสมดุลให้ร่างกาย เกิดความเบาสบาย	- การดึงกระแสลมปราณ
8. นอนไม่หลับ	- คลายอารมณ์/ตั้งจิตไว้ที่จมูก

โรค/ปัญหาสุขภาพ	ประเภทสมาธิ
9. เจ็บปวดหรือหนักที่ใดที่หนึ่งในร่างกาย	- สมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่าง - สมาธิหมุน
10. เพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง	- การกระตุ้นกาย - การกระตุ้นใจ
11. ฆ่าเชื้อโรค รักษาหรือบรรเทาอาการลิ้นเป็นฝ้า เป็นแผลในปาก มีตุ่มอักเสบในลำคอ ลดการอักเสบของต่อน้ำเหลือง (อาการแทรกซ้อนจากการติดเชื้อเอดส์) หรือเนื้องอกในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	- สมาธิต้นอยู่
12. ขับเสมหะ ฆ่าเชื้อรา ลดการออกตุ่ม (อาการแทรกซ้อนจากการติดเชื้อเอดส์)	- สมาธิขับของเสียออกจากร่างกาย
13. ขับของเสีย สารพิษ สารตกค้าง แสงอาทิตย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย	- สมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่างที่ตา
14. อัมพาต อัมพฤกษ์	- สมาธิกระตุ้นที่ไหนกศีรษะทั้งสองข้าง

โรค/ปัญหาสุขภาพ	ประเภทสมาธิ
15. ติดยาเสพติด	- สมาธิหมุน
16. ซึมเศร้า ง่วงเหงาหาวนอน	- กระทุ้งที่สะบักไหล่
17. เบื่ออาหาร	- การกระตุ้นกาย
18. อ่อนเพลีย	- การกระตุ้นใจ
19. ถูกคุณไสย ร่างทรง	- สมาธิหมุน และสมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่าง ที่สะบักไหล่
20. ท้องเสีย	- การกระตุ้นกาย
21. หัวใจ	- การกระตุ้นใจ
22. ความดันโลหิตสูง-ต่ำ	- สมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่าง ตรงโหนกศรีษะ
23. เบาหวาน	- การกระตุ้นกาย สมาธิหมุน สมาธิไหว-นิ่ง-ว่าง
24. โรคทุกโรค	- การใช้แสงกลางวันเพื่อรักษาโรค

ตอนที่ 3
การปฏิบัติสมาธิวิธีการต่าง ๆ ด้วยตนเอง และคุณประโยชน์

สาระสำคัญ

ดังกล่าวแล้วว่า การปฏิบัติสมาธิเพื่อบำบัดรักษาโรคตามแนวทางของพระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ แห่งวัดดอยเกิ้ง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน มี 2 วิธีหลัก คือ สมาธิหมุน และการกระตุ้นเซลล์ อย่างไรก็ดีการกระตุ้นเซลล์ก็ยังมีวิธีการย่อยอีกหลายวิธี เช่น การกระตุ้นกาย กระตุ้นใจ กระตุ้นที่โหนกศีรษะ

วัตถุประสงค์

1. ให้มีความรู้และเข้าใจวิธีการปฏิบัติสมาธิวิธีการต่าง ๆ เพื่อการบำบัดรักษาโรคได้ด้วยตนเอง

2. สามารถปฏิบัติสมาธิวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องจนสามารถนำไปดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การฝึกสมาธิวิธีต่าง ๆ
- การคลายอารมณ์
- สมาธิหมุน
- การกระตุ้นกาย
- การกระตุ้นใจ
- ไหว-นิ่ง-ว่าง
- ไหว-นิ่ง-ว่างที่ตา โหนกศรีษะ สะบักไหล่
- การกระตุ้นโหนกศีรษะทั้งสองข้าง
- การกระตุ้นที่สะบักไหล่
- ตั้งอยู่
- การขับของเสียออกจากร่างกาย
- การอยู่เหนืออารมณ์
- การดึงกระแสลมปราณ
- การใช้แสงกลางวันเพื่อรักษาโรค

ขั้นตอนการฝึกสมาธิ

ผู้ปฏิบัติควรเลือกสถานที่สงบ วิเวก ไม่พลุกพล่านผู้คน หรือมีเสียงรบกวนมากเกินไป ขั้นตอนแรกของการทำสมาธิทุกวิธีจะเริ่มจากการคลายอารมณ์ แล้วต่อด้วยการทำสมาธิวิธีต่าง ๆ และจบลงด้วยการแผ่เมตตา

การคลายอารมณ์

วิธีปฏิบัติ

เริ่มจากการนั่งขัดสมาธิ ซึ่งเป็นท่าที่ทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลมากที่สุด ตัวตั้งตรง มือขวาทับมือซ้ายวางบนตักทอดสายตามองออกไปข้างหน้า ประมาณ 4 ศอก แล้วหลับตาลงเบา ๆ ไม่ต้องบีบกล้ามเนื้อตา ทำตัวเบา ๆ ไม่ต้องเกร็งหรืออาจจะทำความรู้สึกเหมือนกับไม่มีตัวเราอยู่เลยก็ได้ และปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดทั้งหมดที่ตนเองเข้าไปยึดติด ไม่ว่าจะเป็นความกังวล ความทุกข์ ความรัก ความชัง ความเจ็บความปวด บาป บุญ คุณ โทษ ความดี ความชั่ว อดีต ปัจจุบันอนาคต ปล่อยวางทุกสิ่งเหมือนไม่มีตัวตน ปล่อยความรู้สึกนึกคิดทั้งหมดให้ไหลออกไปตามลมหายใจออก เพื่อไปสู่ความว่าง

ของธรรมชาติภายนอก โดยไม่ต้องสนใจลมหายใจเข้า ให้คลายสิ่งที่ยึดติดทั้งหมดออกไปเป็นจังหวะ ตามลมหายใจออก เหมือนดั่งสายน้ำไหลไปแล้วไม่หวนกลับคืนมาฉันนั้น

ส่วนผู้ที่คลายอารมณ์ไม่เป็นให้ทำความรู้สึกเหมือนคนใกล้จะหลับ ก่อนที่คนจะนอนหลับมักจะต้องปล่อยความรู้สึกยึดติดทั้งหมดออกไป ไม่เช่นนั้นก็คงจะนอนไม่หลับ ให้คลายอารมณ์ ออกเป็นความว่างไปเรื่อย ๆ เพื่อไม่ให้จิตมีอาหาร อาหารของจิตคืออารมณ์ ถ้ามีอารมณ์มาก ความฟุ้งซ่านก็มีมาก สร้างความทุกข์ให้แก่เจ้าตัว ฉะนั้นก่อนจะฝึกสมาธิให้สามารถนำจิตไปใช้งานได้ จึงต้องฝึกจิตโดยทำจิตให้ว่างและสงบนิ่งให้เป็นหนึ่งกับอารมณ์เป็นเบื้องต้น

ผู้ที่เป็นโรคนอนไม่หลับให้คลายอารมณ์เรื่อยไปโดยตั้งจิตไว้ที่จมูก เมื่อคลายความรู้สึกนึกคิดออกไปจนหมดแล้ว ในที่สุดก็จะหลับไปเอง แต่สำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์ ไม่ต้องคลายอารมณ์นานนัก เพราะอาจจะทำให้ง่วงนอน ความมืดจะไหลเข้าตัว

คุณประโยชน์ของการคลายอารมณ์

ตามธรรมชาติของจิตนั้นจะรับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบเสมอ การคลายอารมณ์จึงเป็นการปล่อยความทุกข์ความรู้สึกในใจ คลายความนึกคิดที่สมองออกไปให้หมด เพื่อ

ไม่ให้จิตเสียพลังไปในการยึดเกาะสิ่งต่าง ๆ ทำให้จิตอ่อนตัวและสงบเร็วขึ้น การคลายอารมณ์จึงเป็นการเร่งให้จิตสงบ เป็นการกลับไปสู่ธรรมชาติของจิต ก่อนที่จะใช้จิตรักษาจิต และทำสมาธิวิธีการต่าง ๆ ต่อไป นอกจากนี้ก็ยังช่วยให้ผู้ที่เป็นโรคนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิทอยู่เป็นนิจ ได้หลับสนิทมากขึ้น

กิจกรรม

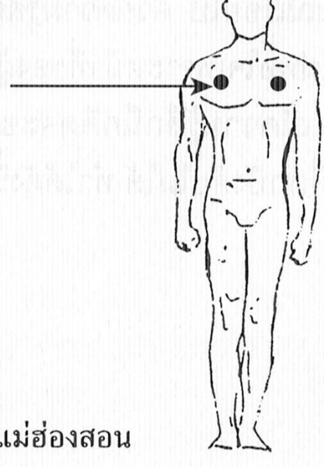
ให้ท่านลองฝึกการคลายอารมณ์ด้วยตนเอง ตามขั้นตอนข้างต้น หากปฏิบัติไม่ถูกให้กลับไปอ่านซ้ำอีกครั้ง แล้วลองปฏิบัติ โดยเริ่มจากการนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้ายมือวางลงบนตักให้มือขวาทับมือซ้าย หลับตาลง และเริ่มคลายอารมณ์ ข้อพึงปฏิบัติก็คือ หากผู้ปฏิบัติไม่สามารถปล่อยความรู้สึกนึกคิดทั้งหมดออกไปได้ ยังคงหมกมุ่นฟุ้งซ่านอยู่ก็ให้คลายอารมณ์เรื่อยไป ด้วยความรู้สึกเป็นกลาง ไม่ท้อถอย หงุดหงิดหรือไม่พอใจเพราะหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือทำไปตามหน้าที่ ส่วนอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดจะออกไปหรือไม่ออกก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่เราบังคับไม่ได้ ทำได้ดังนี้ในที่สุดก็จะคลายอารมณ์ได้เอง

การกระตุ้นใจ

หลักการ

การกระตุ้นใจ มีฐานความคิดอยู่ว่า หัวใจของมนุษย์เป็นเซลล์ที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย ซึ่งมีธาตุรู้สะสมอยู่มากที่สุด หรือเป็นศูนย์รวมของธาตุรู้ การทำงานของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย จึงตกอยู่ใต้อิทธิพลของใจ เมื่อใจถูกห่อหุ้มด้วยแสงเฉื่อย ทำให้ไม่สามารถทำงานอย่างปกติได้ จึงต้องมีการกระตุ้นใจ ผลักแสงเฉื่อยที่ห่อหุ้มหัวใจอยู่ออกไปนอกร่างกาย ซึ่งจะสามารถทำให้เซลล์อื่น ๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติตามไปด้วย และส่งผลต่อการเพิ่มภูมิต้านทานตามธรรมชาติให้แก่ร่างกาย

จุด 2 จุด ตรงราวนม 2 ข้าง
ลึกเข้าไปด้านในถึงหัวใจ



ที่มา : วิธีฝึกสมาธิเพื่อบำบัดโรค
วัดดอยเกิ้ง อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน

วิธีปฏิบัติ

ให้เอาความรู้สึกเข้าไปจับตรงบริเวณสองจุดที่ราวนมลึกเข้าไปด้านใน บริเวณนี้เรียกว่า "ฐานของใจ" โดยแบ่งความรู้สึกให้เท่ากันทั้งสองข้าง ตั้งต้นนับเลข 1-2-3-4 เข้าไปชนที่ราวนมทั้งสองข้างเป็นจังหวะ ๆ พร้อมกัน จังหวะละประมาณ 1 วินาที หรือใกล้เคียง หรือเท่ากับการเต้นของชีพจร นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 100 แล้วกลับมาตั้งต้นนับ 1 ใหม่ การนับเลขผิดถูกไม่สำคัญ ขอเพียงให้มีความรู้สึกวิ่งไปชน 2 จุดดังกล่าว เมื่อนับเลขชนไปเรื่อย ๆ ในที่สุดจิตจะเบื่อเราก็ปล่อยวางการนับเสีย มักจะเกิดความรู้สึกตึ๊บ ๆ ๆ ขึ้นเอง และถ้าจิตไม่ส่งออกไปข้างนอก จิตก็จะเต้นตึ๊บ ๆ ไปเองเป็นธรรมชาติ เราจะเห็นอาการเกิด-ดับ เกิด-ดับ แพล็บ ๆ ถ้าเจ็บปวดตรงไหนตึ๊บ ๆ ๆ มันจะเข้าไปคลายอุปาทาน ความเจ็บปวดเอง เมื่อทำไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งจิตไม่ทราบว่าจะไปกระตุ้นอะไร ก็จะปล่อยวางความรู้สึกกระตุ้นนั้น จิตก็จะหลุด จิตจะพุ่งออกไปเข้าถึงสภาวธรรมได้ในที่สุด

คุณประโยชน์ของการกระตุ้นใจ

ผลจากการกระทุ้งลงไปตามจุดที่ราวนมทั้ง 2 ข้างพร้อม ๆ กันก็จะเกิดพลังความร้อน เกิดแสงสว่างไป ละลายความเจ็บปวด และแสงเฉื่อยออกจากร่างกาย ลำตัวของผู้

ปฏิบัติจะยืดตรงขึ้น ทำให้นั่งและยืนตัวตรงมากขึ้น เนื่องจากเส้นเอ็นบริเวณหลังจะเหยียดตรงกว่าเดิม สำหรับผู้ที่ท้องแข็งตึงเป็นดานก็จะค่อย ๆ อ่อนตัวลง และอาจมีน้ำลาย เสมหะออกมาได้ สำหรับผู้ติดเชื้อเอดส์ อาจจะรู้สึกร้อนเหมือนมีเข็มเสียดแทงตามร่างกาย หรือมีอาการคันตามผิวหนัง แต่หาที่เกาไม่ได้ หรืออาจจะอาเจียนออกมาก็ได้เช่นกัน แล้วจะรู้สึกเบาเนื้อตัวมากขึ้น หายจากอาการอ่อนเพลีย หัวใจทำงานได้เป็นปกติ และร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคมากขึ้น การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น หน้าตาผ่องใสผิวพรรณดีขึ้น และที่สำคัญหากปฏิบัติมาก ๆ ตัวตึ๊บ ๆ จะเกิดทั่วร่างกาย จนกระทั่งผู้ปฏิบัติรับไม่ไหว ก็จะทำให้เข้าถึงสภาวธรรม จิตหลุดพ้นจากการปรุงแต่งของขันธ์ 5 ได้ในขั้นสุดท้าย

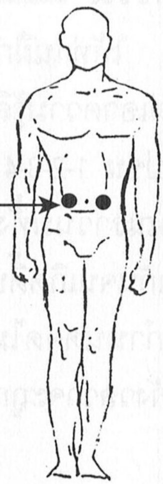
การกระตุ้นกาย

วิธีปฏิบัติ

ให้เอาความรู้สึกมาไว้ตรงบริเวณข้างสะดือทั้งสองข้าง โดยห่างจากศูนย์กลางสะดือไปทางซ้ายและขวา ประมาณข้างละ 1 นิ้ว ทั้งสองจุดนี้เรียกว่า “ฐานของกาย” แล้วให้นับเลขเข้าไปชนตรงจุดทั้งสองนี้ ลึกเข้าไปด้านใน โดยแบ่งความรู้สึก

ให้เสมอกันทั้งสองข้าง แล้วนับตัวเลข 1-2 3-4 ไปจนถึง 100 ทั้งนี้ให้การนับแต่ละครั้งเท่ากับหรือประมาณ 1 วินาที คล้ายกับการกระตุ้นใจ ให้กระตุ้นไปเรื่อย ๆ แล้วกลับมานับ 1-2-3...100 ใหม่

จุด 2 จุด ห่างจากศูนย์กลางสะดือ
ไปทางซ้ายและขวา ข้างละ
ประมาณ 1 นิ้ว ลึกเข้าไปด้านใน



ที่มา : วิธีฝึกสมาธิเพื่อบำบัดโรค วัดดอยเกิ้ง
อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน

คุณประโยชน์ของการกระตุ้นกาย

การกระตุ้นกายเป็นการทำให้เกิดพลังงานความร้อน เพื่อจะผลักแสงเฉื่อยออกจากร่างกาย เป็นการออกกำลังให้กับร่างกาย ซึ่งใช้ทดแทนการวิ่ง หรือการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น ๆ ได้ ทั้งยังเสียพลังงานน้อยกว่าด้วย แต่ได้รับคุณประโยชน์ใกล้เคียงกัน และช่วยขับสารพิษ สารตกค้างในร่าง

กายออกมาภายนอก ทำให้ร่างกายแข็งแรง สร้างภูมิต้านทานให้ร่างกายช่วยบำบัดโรคภูมิแพ้ ช่วยบำบัดโรคระบบทางเดินอาหาร (ท้องเสีย) และช่วยให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น

กิจกรรม

ให้ท่านฝึกปฏิบัติ กระตุ้นกายและกระตุ้นใจตามลำดับ ตั้งแต่เอาความรู้สึกไปไว้บริเวณสะดือ ทั้ง 2 ข้าง แล้วนับเลขเข้าไปชน 1-2-3-4 นับไปเรื่อย ๆ แล้วเลื่อนความรู้สึกไปที่ใจคือบริเวณราวนมทั้ง 2 ข้าง แล้วนับเลขเข้าไปชนในลักษณะเดียวกันจนเกิดตึ๊บ ๆ ตึ๊บ ๆ ๆ ขึ้นเอง ให้ท่านลองฝึกปฏิบัติดูหากกำหนดจุดไม่ถูกให้กลับไปดูจุดที่กำหนดอีกครั้ง โดยไม่ต้องกังวลว่าจะถูกจุดหรือไม่ ให้ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ก็จะถูกจุดเอง

สมาธิหมุน

หลักการ

สมาธิหมุนมีหลักการพื้นฐานอยู่ว่า ธรรมชาติของจิตคนเรานั้นมักจะไปติดอยู่ที่ใดที่หนึ่งเสมอ คือ ถ้าไม่ติดการกระทบนอกหรือความรู้สึกที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และสมอง ก็จะติดกระทบภายในใจ คือความรู้สึกภายในใจ การหมุนจึงเป็นการที่

จิตของผู้ปฏิบัติไม่ติดอยู่ทั้งที่การกระทบจากภายนอก หรือความรู้สึกภายในที่ใจ แล้วเกิดอาการหมุนวนขึ้นแรก ๆ ก็จะหมุนอย่างช้า ๆ ก่อน เมื่อผู้ปฏิบัติใส่เจตนาของจิต คือตั้งใจเคลื่อนไหวร่างกายให้หมุนตามไปด้วย อาการหมุนวนก็จะเกิดเร็วขึ้น เร็วขึ้น หรือแรงขึ้น ตามลำดับ

สมาธิหมุน เป็นการทำสมาธิที่จิตของผู้ปฏิบัติจะไม่ติดอยู่ที่ใดที่หนึ่ง แต่จะเคลื่อนไปตลอดเวลาอยู่ในวงรอบของการหมุน ระหว่างความรู้สึกภายนอกและความรู้สึกภายใน การหมุนจึงเป็นการทำให้กิเลสไม่เป็นตัวเป็นตน แต่อยู่ในวงรอบของการหมุน หรือในวงกลม ขณะที่หมุนไปผู้ปฏิบัติจึงรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่ามีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวบ้าง รวมทั้งจะเห็นทุกข์ทางร่างกายและจิตใจของตนเอง ที่วนเกิดขึ้นอย่างไม่ขาดสาย เช่น ฟุ้งซ่าน รำคาญ ปวดเมื่อย และอื่น ๆ แต่จิตจะต้องไม่ไปรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบ ไม่เอามาปรุงแต่งที่ใจ แต่เคลื่อนไปตามวงหมุนตลอดเวลา และไม่ว่าจะเห็นอะไรอย่างไร ก็จะรู้ด้วยความเป็นกลางของจิต แล้วผ่านเลยไป โดยไม่ตืดยึด

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ปฏิบัติคลายอารมณ์ โดยการปล่อยวางให้ความรู้สึกนึกคิดคลายออกไป แต่ถ้าหากคลายอารมณ์ไม่ออก ความ

เจ็บปวด ความนึก ความคิดมีมาก ให้ใช้สมาธิหมุนคลายความเจ็บปวดออก โดยทำดังต่อไปนี้

หายใจเข้า ให้เอาความรู้สึกนึกที่ใจ หายใจออก เอาความรู้สึกไปไว้ที่ปวด ทำวนกันเป็นรอบ ๆ ทำให้นาน ๆ เราจะรู้สึกเหมือนกับตัวเราหมุนโยกไปมา เป็นรอบ ๆ วนไปกับลมหายใจเข้าออก เมื่อทำไปนาน ๆ เราจะเห็นว่าการหมุนจะเร็วยิ่งขึ้นจนเรารับลมหายใจเข้าออกไม่ไหว ให้ตัดความรู้สึกลมหายใจเข้าออกทิ้ง ให้เหลือเฉพาะการหมุนก็พอ แรงเหวี่ยงในการหมุนจะไปดันเอาความเจ็บปวด สารพิษที่ตกค้างออกมาจากร่างกาย เป็นเสมหะ น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ ฯลฯ เราต้องบ้วนทิ้ง

ในขณะเดียวกันเราอาจมีอารมณ์ เช่น โกรธ คิดมาก ไม่สบายใจ ติดยาเสพติดหรืออื่น ๆ เราสามารถหมุนเอามันออกมาจากร่างกายได้ โดยทำลักษณะเหมือนกับการหมุนคลายความเจ็บปวดออก แต่เปลี่ยนตำแหน่งที่ติด เช่น ที่ใจ เอาอารมณ์ไม่สบายใจหรือความอยาก หมุนกับใจวนไปวนมาเป็นรอบ ๆ เหมือนคลายเกลียวน็อต อารมณ์ต่าง ๆ หรือความอยากจะไหลออกมา ผู้ปฏิบัติอาจจะมีอาการร้องไห้ หัวเราะ แสดงท่าทางอื่น ๆ เช่น ดุด่า บ่น แสดงว่าเราสามารถทำสมาธิหมุนผลักดันอารมณ์ออกจากร่างกายได้แล้ว ทั้งนี้ให้ผู้ปฏิบัติทำความเข้าใจกับคนรอบข้างด้วยว่า ไม่ใช่การสะกดจิตตนเอง

และไม่ได้เกิดจากความผิดปกติทางจิต แต่เป็นการผลักดันอารมณ์เก็บกดภายในใจที่อยู่ลึก ๆ ออกมา

ในทำนองเดียวกันเราสามารถหมุนความคิดจากสมองมาวนรอบกับใจ ทำให้ความคิดออกจากสมองเราได้ โดยทำลักษณะเดียวกับการหมุนเอาความเจ็บปวด และอารมณ์ออกมา ซึ่งสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังติดอยู่นี่เราสามารถหมุนออกมาได้ทุกอย่าง

คุณประโยชน์ของสมาธิหมุน

หลังจากทำสมาธิหมุนแล้ว ผู้ปฏิบัติจะสามารถขับอนุสัยกิเลสและโรคภัยไข้เจ็บ สารพิษ สารตกค้าง แสงเฉื่อยที่อยู่ในร่างกายออกมาภายนอก รวมตลอดถึงอารมณ์และความคิดในอดีตหรือที่อยู่ลึกที่สุดออกมาได้ ผลของการทำสมาธิหมุน จะทำให้ผู้ปฏิบัติโล่งอก โล่งใจ สบายใจมากขึ้น เพราะได้หมุนคลายเอากิเลสออกไปแล้ว

เมื่อผู้ปฏิบัติสมาธิหมุนทำอย่างสม่ำเสมอไประยะหนึ่งแล้ว จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้อยู่ในศีลในธรรมละเว้น หรือลดอบายมุขทั้งปวงได้ และมีปัญญาปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ที่เคยหลงยึดติด เช่น โรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย ความคิดหมกมุ่น คิดมาก วิตกกังวล ความเครียด ฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ และเมื่อเผชิญปัญหาหรือความทุกข์ในชีวิตประจำวันก็

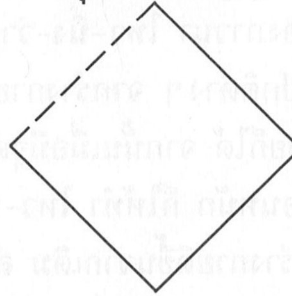
สามารถหมุนเอาเรื่องต่าง ๆ ที่ติดข้องอยู่ในความคิดความรู้สึกออกไป สามารถช่วยบำบัดโรคเครียด อาการไข้และไข้หวัด การเจ็บปวดตามร่างกาย การติดยาเสพติด และหลุดพ้นการถูกคุณไสยและการเป็นร่างทรงได้

คุณประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของสมาธิหมุน คือ การทำให้ผู้ปฏิบัติเห็น "มรรค" เข้าถึงสภาวธรรมถึงสภาวะเดิมของจิตซึ่งเป็นอิสระ ไม่มีโลภ โกรธ หลง เข้าถึงความเป็นเช่นนั้นเองได้ค่อนข้างเร็วกว่าสมาธิวิธีอื่น ๆ

สมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่าง

หลักการ

สมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่าง เป็นวิธีการทางสมาธิที่ใช้ความรู้สึกดันหรือดึงเอาแสงเฉื่อย สารพิษ สารตกค้าง สารเคมีที่สะสมอยู่ในร่างกายและทำให้ร่างกายผิดปกติ เช่น เจ็บปวด ร้อนหนัก ฯลฯ หรือดึงเอาเชื้อราในสมอง สำหรับผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ ให้ออกไปสู่สุดขอบบรรยากาศของโลก



วิธีปฏิบัติ

หลังจากที่ผู้ปฏิบัติคลายอารมณ์ ไม่ให้นึกคิดสิ่งต่าง ๆ แล้วให้เริ่มต้นด้วยการบริกรรมตรงจุดของร่างกายที่มีความเจ็บปวด อักเสบ มึนงง หนัก หรือจุดที่ติดขัดอยู่ด้วยความผิดปกติบกพร่องอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นตัว "นิ่ง" แล้วทำความรู้สึกของตนเองวิ่งเข้ามาชนที่จุด "นิ่ง" นี้ให้เป็นตัว "ไหว" จากนั้นก็ผลักหรือดันเอาความผิดปกติทั้งหมดที่จุด "นิ่ง" ขึ้นไปข้างบนศีรษะ โดยจินตนาการให้ไปถึงสุดขอบบรรยากาศของโลก แต่ไม่ต้องใช้พละกำลังใด ๆ ทางกาย ไม่เช่นนั้นจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อย พร้อมกับบริกรรมคำว่า "ว่าง" ไปด้วย ทั้งนี้ใน 1 รอบของการปฏิบัติ จะเริ่มด้วยการบริกรรม "ไหว" ไปสู่ "นิ่ง" และจบลงที่ "ว่าง" แต่ละรอบจะใช้เวลาประมาณ 1 วินาที ระหว่างปฏิบัติจะโยกตัวไปด้วยก็ได้ ถ้าหากช่วยให้คล่องตัวขึ้น

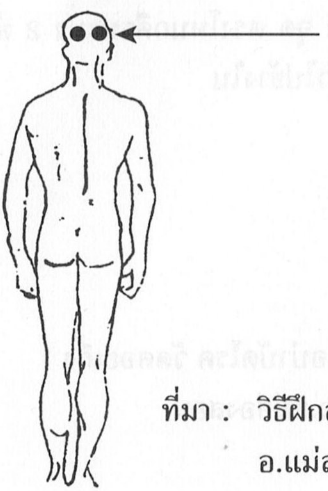
ให้ผู้ปฏิบัติทำไปเรื่อย ๆ เป็นปกติ ไม่ต้องเคร่งเครียด หากทำจนคล่องแล้ว ก็ไม่ต้องภาวนา ไหว-นิ่ง-ว่าง ให้ใช้เพียงความรู้สึกดันเอาความผิดปกติต่าง ๆ จากร่างกาย ออกไปสู่สุดขอบบรรยากาศของโลกเลยก็ได้ จากนั้นเมื่อมีจุดใดในร่างกายที่ติดขัด เช่น เจ็บปวด ร้อนหนัก ก็ให้ทำ ไหว-นิ่ง-ว่าง ไล่ไปทีละจุด จนกระทั่งรู้สึกว่าร่างกายดีขึ้นจากเดิม สำหรับสมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่าง ที่สะบักไหล่ ให้กำหนดจิตที่ตรงจุดสะบักไหล่ด้านหลังทั้งสองข้างเป็นจุด "นิ่ง" แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกับข้างต้นไปเรื่อย ๆ

คุณประโยชน์ของสมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่าง

ผู้ทำสมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่าง จะสามารถขับสิ่งต่าง ๆ คือ แสงเฉื่อย สารพิษ สารตกค้าง เชื้อราในสมอง และความผิดปกติต่าง ๆ ในร่างกายออกมาเป็นความร้อน ความมืด บางคนอาจมีอาการหาว เรอ ไอ สำหรับผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยเอดส์ก็อาจขับของเสียต่าง ๆ ออกมา เช่น อาเจียน ปัสสาวะที่มีกลิ่น เสมหะซึ่งมีกลิ่น หรืออาจมีเลือด หรือน้ำหนองไหลปะปนออกมาด้วยได้ สิ่งต่าง ๆ ที่ร่างกายขับออกมานี้เป็นแสงเฉื่อย สารพิษ สารตกค้าง ฯลฯ ที่ทำให้ร่างกายมีอาการผิดปกติ เช่น ร้อน หนัก ปวด ต่อจากนั้นร่างกายจะคลายความเจ็บปวดลง มีความเบาสบายขึ้น หน้าตาเนื้อตัวผ่องใสขึ้นจากเดิม

สมาธิไหว-นิ่ง-ว่าง ตรงโหนกศีรษะ

เป็นการปรับความดันโลหิตสูงหรือต่ำ ให้เข้าสู่ระดับปกติ วิธีการปฏิบัติก็ทำนองเดียวกับสมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่าง เพียงแต่กำหนดจุด “นิ่ง” ให้อยู่ตรงโหนกศีรษะทั้งสองข้างบนศีรษะของผู้ปฏิบัติเท่านั้น

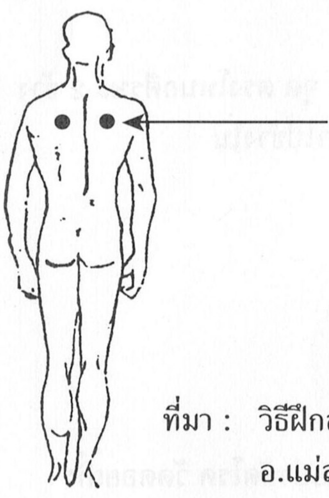


จุด 2 จุด ตรงโหนกศีรษะ 2 ข้าง ลึกเข้าไปข้างใน

ที่มา : วิธีฝึกสมาธิเพื่อบำบัดโรค วัดดอยเกิ้ง อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน

สมาธิไหว-นิ่ง-ว่าง ตรงสะบักไหล่

เป็นการแก้ไขถูกคุณไสยหรือการเป็นร่างทรง วิธีการปฏิบัติก็เช่นเดียวกันกับสมาธิไหว-นิ่ง-ว่าง เพียงแต่กำหนดจุด "นิ่ง" ให้อยู่ตรงสะบักไหล่ด้านหลังทั้งสองข้าง



จุด 2 จุด ตรงโหนกศีรษะทั้ง 2 ข้าง ลึกเข้าไปข้างใน

ที่มา : วิธีฝึกสมาธิเพื่อบำบัดโรค วัดดอยเกิ้ง อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน

สมาธิไหว-นิ่ง-ว่างที่ตา

หลักการ

สมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่างที่ตา เป็นการที่ผู้ปฏิบัติใช้ตาในการตรวจสอบดูร่างกายของตนเองว่ามีความผิดปกติตรงที่ใด หรือมีรังสีใด ๆ หรือมีแสงเฉื่อยในร่างกายหรือไม่ หากมีความผิดปกติที่เกิดจากโรค มีรังสี หรือแสงเฉื่อยตรงใด ที่ตรงนั้นจะเห็นเป็นความมืด แล้วใช้สมาธิไหว-นิ่ง-ว่าง ขจัดออกไปจนกว่าเมื่อใดที่ทำสมาธิหลับตาลงแล้วเห็นที่เปลือกตาว่าร่างกายของตนเองมีแสงเรือง ๆ คล้ายกับแสงเทียนหรือแสงสว่างของหลอดไฟดวงกลมใส แสดงว่าแสงเฉื่อยต่าง ๆ ออกไปจากร่างกายแล้ว หรือไม่ร่างกายก็จะมีสภาพปกติ

วิธีปฏิบัติ

หลังจากผู้ปฏิบัติคลายอารมณ์แล้ว ให้หลับตาเบา ๆ แล้วมองด้วย ตาใน สำรวจดูทั่วร่างกายของตนเอง ถ้าพบความมืดที่ใดแสดงว่าร่างกายตรงนั้นบกพร่อง วิธีการแก้ไขให้ผู้ปฏิบัติเริ่มจากใช้ความรู้สึกวิ่งเข้ามาชนตรงจุดที่ร่างกายบกพร่องหรือผิดปกติ และรู้สึกว่ามืด แล้วบริกรรมคำว่า “ไหว” เมื่อความรู้สึกมาชนตรงจุดนั้นพอดี ก็ให้บริกรรม คำว่า “นิ่ง” แล้วจินตนาการช่วย เพื่อส่งหรือดันความรู้สึกผิดปกติ

นั้นออกไปสุดขอบฟ้าหรือสุดบรรยากาศโลก พร้อมกับบริกรรมคำว่า "ว่าง" การปฏิบัติ ใน 1 รอบ (ไหว-นิ่ง-ว่าง) จะใช้เวลาประมาณ 1 วินาที หากผู้ปฏิบัติพบว่ามีรังสีสีม่วงหรือม่วงดำมาก แสดงว่าเป็นรังสีที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง ส่วนรังสีเทาดำเป็นแสงเฉื่อย ระหว่างปฏิบัติ อาจจะมีเสมหะที่มีกลิ่นออกมาด้วยก็ได้ โดยเฉพาะผู้ที่ติดเชื้อเอดส์

สมาธินี้เป็นการสำรวจความผิดปกติในร่างกายด้วยตนเอง และแก้ไขด้วยตนเอง ทำให้ความมืดตามร่างกาย คือส่วนที่ผิดปกติลดน้อยลงไปหรือหมดไป อาการเจ็บปวดและความร้อนต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ ทุเลาลง ร่างกายจะโล่ง เบาขึ้น เพราะได้ขับเอาของเสีย สารพิษสารตกค้าง และแสงเฉื่อยที่เป็นอันตรายต่อร่างกายออกไปแล้ว

กิจกรรม

ให้ผู้ปฏิบัติ ฝึกการทำสมาธิ ไหว-นิ่ง-ว่างที่ตา เพื่อตรวจสอบความบกพร่องของร่างกาย ด้วยการเริ่มตามขั้นตอนที่กล่าวแล้วข้างต้น หากพบความบกพร่องที่ได้ใช้สมาธิวิธีการต่าง ๆ เช่น สมาธิหมุน สมาธิไหว-นิ่ง-ว่าง เพื่อบำบัด ให้เริ่มฝึกปฏิบัติได้เลย

สมาธิกระตุ้นโหนกศีรษะทั้งสองข้าง

หลักการ

สมาธิกระตุ้นโหนกศีรษะทั้งสองข้าง มีหลักการเดียวกับการกระตุ้นกาย และการกระตุ้นใจ เพียงแต่เปลี่ยนตำแหน่งมาไว้ที่โหนกศีรษะทั้งสองข้าง ซึ่งบริเวณโหนกศีรษะนี้เป็นศูนย์รวมของประสาทที่สำคัญมาก เพราะควบคุมการทำงานของร่างกายจากสมองถึงปลายเท้า หากประสาทบริเวณนี้ถูกทำลายลงข้างใดข้างหนึ่ง จะทำให้ร่างกายซีกที่อยู่ตรงข้ามเป็นอัมพาต เช่น หากประสาทของโหนกศีรษะด้านซ้ายถูกทำลาย ร่างกายซีกขวาจะเป็นอัมพาต นอกจากนี้จุดบริเวณโหนกศีรษะทั้งสองข้างก็ยังควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายหรือกายหยาบกับความรู้สึกนึกคิดที่เป็นกายละเอียด และเป็นจุดที่รับพลังงานจากดวงดาว หรือสิ่งที่อยู่เหนือมิติที่ประสาทสัมผัสปกติจะรับได้ เช่น วิญญาณ การกระตุ้นที่จุดนี้จะทำให้ความคิด (ความสามารถทางสมอง) ของผู้ปฏิบัติดีขึ้น เกิดแสงสว่างทั่วตัวและไม่ปวดเมื่อยร่างกาย

หลังจากที่คลายอารมณ์ไปสักระยะหนึ่งแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติเอาความรู้สึกไปไว้ที่ตรงจุดโหนกศีรษะทั้ง 2 ข้าง และให้นับตัวเลขเข้าไปชนตรงจุดดังกล่าว ตั้งแต่ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10....ไปเรื่อย ๆ จนถึง 100 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่ โดยให้

การนับแต่ละครั้งประมาณ 1 วินาที ให้นับตัวเลขชนไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าเกิดแสงสว่างทั่วร่างกาย

คุณประโยชน์ของการกระตุ้นโหนกศีรษะทั้งสองข้าง

ช่วยให้ระบบการสั่งงานของประสาทดีขึ้น ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ โดยเฉพาะคนที่เป็นอัมพาตและอัมพฤกษ์สามารถบำบัดให้ทุเลาลงหรือหายได้

สมาธิขับของเสียออกจากร่างกาย

หลักการ

สมาธิกระทุ้งก้นกบ เป็นวิธีการทำสมาธิที่ใช้พลังจิตดึงเอาเสมหะ (ซึ่งเป็นที่รวมที่หนึ่งของอนุสัยกิเลสในร่างกาย) หรือเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น เชื้อราที่สมอง เชื้อโรคที่ต่อมน้ำเหลืองซึ่งอักเสบ เลือด น้ำหนอง หรือน้ำเหลืองเสียออกมาจากร่างกาย สมาธินี้อาศัยหลักที่ว่า ในขณะนั่งสมาธิ บริเวณก้นกบของผู้ปฏิบัติจะเป็นจุดที่ร่างกายมีความรู้สึกมากที่สุด เพราะว่าเป็นจุดที่ร่างกายกระทบกับพื้นที่ตนเองนั่งอยู่ ในลักษณะของการที่ธาตุ 2 ธาตุมากระทบกัน คือก้นกบซึ่งเป็นธาตุที่อ่อนกว่ามากระทบกับพื้นที่แข็งกว่า ทำให้ร่างกายเกิดความรู้สึกว่า “แข็ง”

ดังนั้นจึงจะใช้จุดนี้เป็นฐานเพื่อดูดดึงหรือปั๊มเอาเชื้อโรคหรือของเสียออกจากร่างกาย วิธีการนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ติดเชื้อผู้ป่วยเอดส์เท่านั้น

วิธีปฏิบัติ

เมื่อผู้ปฏิบัติคลายอารมณ์ไประยะหนึ่งแล้ว ให้เอาความรู้สึกไปอยู่ที่ก้นกบซึ่งกระทบกับพื้นที่ตนเองนั่งอยู่ จะรู้สึกว่าความรู้สึกกระทบแข็งเกิดขึ้นตรงจุดนั้นมากที่สุด ณ จุดนี้ให้ผู้ปฏิบัติภาวนาคำว่า "แข็ง" แล้วปล่อยความรู้สึกที่กระทบแข็งนั้นเป็นความว่างออกไป พร้อมกับภาวนาคำว่า "ปล่อย" ให้จังหวะของการภาวนา "แข็ง" แล้ว "ปล่อย" แต่ละครั้งประมาณ 1 วินาที ให้จิตรับรู้อยู่เฉพาะแต่การกระทบ "แข็ง" แล้ว "ปล่อย" ไปเรื่อย ๆ ไม่ให้จิตออกไปที่อื่น ไม่ว่าจะเกิดความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้นในร่างกาย และไม่เครียด หรือตั้งใจมากเกินไป เพราะไม่เช่นนั้น ธาตุไฟหรือพลังแสงสว่างก็จะไม่เกิดขึ้น เพื่อขับดันเอาของเสียต่าง ๆ ออกไปจากร่างกายในระยะแรก ๆ จิตอาจมีกำลังยังไม่เพียงพอ ต่อเมื่อทำไปเรื่อย ๆ และตั้งจิตไว้ที่กระทบ "แข็ง" แล้ว "ปล่อย" อยู่ตลอดเวลา จะเริ่มมีพลังสูงเพียงพอที่จะส่งแรงดูดไปยังทุก ๆ จุดที่ร่างกายเจ็บปวดหรือบกพร่องผิดปกติได้ เช่นที่สมองที่เกิดเชื้อราหรือบริเวณต่อมน้ำเหลืองที่อักเสบ ฯลฯ ซึ่งผู้ปฏิบัติก็ต้องไม่เลื่อน

จิตไปที่จุดซึ่งมีความเจ็บปวด ไม่เช่นนั้นพลังดูดนั้นจะหยุดทำงาน

คุณประโยชน์ของสมาธิขับของเสียออกจากร่างกาย

สมาธิกระทุ้งที่ก้นกบนี้ เหมาะกับผู้ติดเชื้อ HIV เท่านั้น โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการอักเสบหรือเป็นเชื้อรา เพราะจะช่วยให้ร่างกายขับเชื้อโรคและของเสียที่อยู่ในร่างกายออกไป ทำให้โรคหรืออาการดังกล่าวทุเลาลงหรือหายไป นอกจากนี้ประโยชน์ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ไม่ทำให้ร่างกายมีตุ่มขึ้น โดยเฉพาะผู้ติดเชื้อ HIV ระยะแรกเริ่ม สำหรับผู้ปรากฏอาการแล้วก็จะช่วยยับยั้งหรือลดการออกตุ่มตามร่างกาย

การอยู่เหนืออารมณ์

หลักการ

การที่ผู้ปฏิบัติได้ทำสมาธิวิธีต่าง ๆ ไปแล้วนั้นก็คล้ายกับเป็นการทำงาน จึงควรให้ร่างกายได้พักบ้างเป็นครั้งคราวประมาณ 5 นาที หรือ 10 นาทีแต่ไม่ควรเกินนั้น เพราะจะทำให้รู้สึกสบายเกินไป จนอาจจะไม่ต้องการทำสมาธิ จุดที่เราจะพักร่างกาย ก็คือจุดที่ลมหายใจผ่านเข้าออก หรือจุดที่รับ

กลิ่นต่าง ๆ ในจมูก ซึ่งเป็นที่ตั้งฐานของอารมณ์ และเป็นจุดที่เบาที่สุดในร่างกาย สมาธินี้จึงเป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติพักร่างกาย หรือเรียกว่า “อยู่เหนืออารมณ์”

วิธีปฏิบัติ

เริ่มต้นด้วยการหายใจออกยาว ๆ เมื่อลมหายใจออกมาหมดแล้ว ให้หายใจเข้าจะรู้สึกว่าลมหายใจของตนเองหดสั้นลง เมื่อลมหายใจเข้าไปหยุดอยู่ที่ตำแหน่งใดในจมูก ก็ให้จำตำแหน่งนั้นไว้ เพราะเป็นจุดที่จะทำให้ได้พักร่างกายต่อไป แล้วทดลองหายใจออกเหมือนเดิมอีก 2-3 ครั้ง ให้แน่ใจจากนั้นให้นับเลข 1-2-3-4-5-6...ไปเรื่อย ๆ ไปชนจุดที่จมูกที่ได้กำหนดไว้แล้วเป็นจังหวะ ๆ การนับชนแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 วินาทีเพื่อป้องกันไม่ให้จิตส่งออกไปข้างนอก ให้ทำไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องสนใจทั้งลมหายใจเข้าและออก แต่ไม่ต้องเกร็ง ทำไปเรื่อย ๆ เป็นปกติจนกระทั่งเห็นการชนชัดเจนมากขึ้น

ในขณะนับตัวเลขไปชนที่ฐานของอารมณ์อยู่นั้น ถือว่ายังไม่ได้พักร่างกาย ขั้นต่อไปให้ผู้ปฏิบัติยกความรู้สึกของตนให้อยู่เหนือจุดที่จมูกเพียงเล็กน้อย ประมาณเท่ากับหัวไม้ขีดไฟ และให้ละการนับเลขเพื่อให้ไปชนจุดดังกล่าวจนเหลือแต่การนับเลขเพียงอย่างเดียว นับ 1-2-3-4 เป็นจังหวะ ๆ ละ 1

วินาที เพื่อป้องกันไม่ให้จิตส่งออกไปข้างนอกเมื่อนับไปนานพอแล้ว ให้ตัดตัวเลขทิ้งไป ชั่วครู่จะรู้สึกสว่างขึ้น ลมหายใจจะละเอียด จนรู้สึกคล้ายกับไม่มีลมหายใจเข้าออกเหลืออยู่ ตัวจะเบาสบาย แสดงว่าร่างกายได้พักแล้ว ความเจ็บปวดต่าง ๆ จะจางคลายไปเอง ในที่สุดผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าตนเองอยู่เหนืออารมณ์ต่าง ๆ

ข้อที่ควรระวังคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ให้ความรู้สึก หรือจิตเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ แต่ให้อยู่เหนือจุดที่เป็นฐานอารมณ์ที่จมูกเล็กน้อย หากเห็นนิมิตต่าง ๆ หรือแสงสี ก็ให้ปล่อยไปโดยไม่ติดยึด แต่ให้ดูด้วยความเป็นกลาง ไม่ต้องสนใจสิ่งต่าง ๆ ที่เห็นก็จะหายไปเอง

คุณประโยชน์ของการอยู่เหนืออารมณ์

เมื่อร่างกายอยู่เหนืออารมณ์แล้ว ก็เท่ากับไม่รับอารมณ์หรือความรู้สึกใด ซึ่งเป็นอาหารของใจ ทำให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างแท้จริง เกิดความสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักจิต

สมาธิตั้งอยู่

หลักการ

การปฏิบัติสมาธิตั้งอยู่ เป็นการให้ผู้ปฏิบัติเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไปของ สรรพสิ่งต่าง ๆ ในโลก และผลพลอยได้จากหลักการดังกล่าว ทำให้สามารถนำพลังจิตไปละลายความรู้สึกติดยึดในขันธ์ 5 โดยเฉพาะความรู้สึกนึกคิดและความเจ็บปวดต่าง ๆ และสุดท้ายก็จะนำไปสู่การปล่อยวาง ได้ดวงตาเห็นธรรม

วิธีปฏิบัติ

หลังจากผู้ปฏิบัติคลายอารมณ์แล้ว อันดับต่อไปถ้าหากหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ด้วยเรื่องใด ๆ จนเกิดทุกข์ ก็ให้เอาความรู้สึกไปไว้ที่สมอง ซึ่งเป็นฐานของความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน เมื่อนำความรู้สึกไปจับที่สมองได้แล้วก็ให้บริกรรมในใจว่า “ตั้งอยู่” ตั้งอยู่...ไปเรื่อย ๆ ตามจังหวะการเต้นของชีพจร หรือประมาณ 1 วินาที เพื่อละลายความคิดนั้นออกไปเรื่อย ๆ ทีละน้อย แต่ถ้าหากผู้ปฏิบัติมีอาการเจ็บปวดที่บริเวณใดของร่างกาย ก็ให้เอาความรู้สึกไปอยู่ ณ ที่นั้น แล้วบริกรรมคำว่า ตั้งอยู่ ตั้งอยู่...ไปเรื่อย ๆ เหมือนกับการบริ-กรรมที่สมอง เพื่อละลายความติดยึดนั้นให้ออกไปโดยไม่ต้อง

ใส่เจตนา และหวังผลว่าความคิดหรืออาการติดยึดนั้นจะออกไปหรือไม่ออก จะหายหรือไม่หาย ให้ทำไปเรื่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ โดยไม่ให้ใจส่งออกไปข้างนอก หากผู้ปฏิบัติมีสมาธิดี ก็จะเห็นการเกิดขึ้นตั้งอยู่ และสลายไปของอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย จนกระทั่งนำไปสู่การปล่อยวาง และได้เห็นดวงตาเห็นธรรมในที่สุด

คุณประโยชน์ของสมาธิตั้งอยู่

การปฏิบัติสมาธิตั้งอยู่ เป็นการละลายอุปาทานความคิด การติดยึดต่าง ๆ และสามารถช่วยบำบัดรักษาอาการลิ้นเป็นฝ้า เป็นแผลในปาก ตุ่มอักเสบในลำคอ ฆ่าเชื้อโรค ลดการอักเสบของต่อมน้ำเหลืองและคอ ซึ่งเป็นอาการแทรกซ้อนจากการติดเชื้อเอดส์ นอกจากนี้หากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้เกิดปัญญา ได้ดวงตาเห็นธรรม ความหลุดพ้นในที่สุด

การดึงกระแสลมปราณ

หลักการ

ในสากลจักรวาลมีพลังกระแสลมปราณอยู่ทั่วไป มนุษย์เราจำเป็นต้องอาศัยพลังกระแสลมปราณนี้เพื่อให้ชีวิตอยู่ได้

สิ่งมีชีวิตในโลกก็ควรจะได้รับพลังกระแสลมปราณโดยทั่วหน้ากันแต่เพียงเฉพาะลมหายใจเข้าของตัวเองเท่านั้น ไม่พึงที่จะมีผู้ใดไปดึงเอามาใช้เพื่อรักษาโรคให้แก่ตนเองจนเกินลมหายใจอันเป็นสิทธิที่พึงมีพึงได้ เพราะจะเป็นการไปแย่งสิทธิของผู้อื่นมา

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ปฏิบัติหลับตาลง หลังจากคลายอารมณ์แล้ว ให้ลืมตาในดูที่เปลือกตาของตัวเอง แล้วตรวจดูทุกส่วนของร่างกายว่ามีความบกพร่องมากน้อยเพียงใด ผู้ที่ร่างกายสมบูรณ์ดีจะเห็นที่เปลือกตามีแสงสว่างเรือง ๆ คล้ายกับจุดเทียนไขตั้งไว้ตรงหน้า หรือมีแสงสีเหลืองคล้ายสีของหลอดไฟดวงกลมใส ส่วนผู้ที่ร่างกายบกพร่อง จะเห็นที่เปลือกตามืดดำ หรือเห็นเป็นจุด ๆ สีม่วง สีดำ เป็นต้น ต่อจากนั้นให้เริ่มต้นดึงกระแสลมปราณโดยนึกว่ารอบ ๆ ตัวเรามีพลังกระแสลมปราณสีเหลือง ๆ คล้ายสีของหลอดไฟดวงกลมใส หรือสีเหลืองที่เห็นที่เปลือกตาขณะหลับตานอกลืมตาในสำรวจดูร่างกายของตนเองและพบว่าเป็นปกติ แล้วนึกว่าพลังกระแสลมปราณสีเหลือง ๆ นี้ เข้ามาในร่างกายของตนเองพร้อมกับลมหายใจเข้าให้ไหลเข้าไปทั่วร่างกาย โดยไม่ต้องพะวงกับลมหายใจออก และไม่ต้องนึกให้เข้ามามาก ๆ แรง ๆ เพราะเป็นวิธีที่ไม่ถูก

ต้อง ให้ทำเป็นปกติ ไม่รีบร้อน

เมื่อผู้ปฏิบัติทำไปเรื่อย ๆ แล้ว อาจจะรู้สึกเหมือนกับตัวเองใหญ่ขึ้น พองขึ้น หรือรู้สึกว่ามีบางสิ่งเข้าไปขับดันหรือเผาสิ่งที่ตัวเองเกาะเกี่ยวอยู่ เช่น ความเจ็บปวด ความรู้สึกนึกคิด ทำให้ร้อนวูบวาบ บางคนอาจจะมีน้ำลายเสมหะออกมา ก็ให้บ้วนทิ้งเสีย นานเข้า ๆ ผู้ปฏิบัติบางคนจะรู้สึกเหมือนกับว่าพลังกระแสลมปราณเข้าไปเต็มร่างกายแล้ว จะดึงไม่เข้าอีกต่อไป สว่างนอกและใน เพราะความรู้สึกภายนอก (ตัวตนภายนอก) กับความรู้สึกภายใน (กระแสลมปราณ) จะเท่ากัน ก็ให้นิ่งอยู่อย่างนั้น เมื่อหลับตาลง ลืมตาในดูร่างกายก็จะเห็นว่าความมืดที่เปลือกตาเริ่มจางลงกลายเป็นแสงเรือง ๆ สีเหลืองเข้ามาแทน

คุณประโยชน์ของการดึงกระแสลมปราณ

ทำให้นั่งสมาธิได้นานขึ้น ร่างกายเบาสบาย มีความสมดุล เป็นการทำให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่เหมือนกับมีเครื่องอยู่แล้ว และจะมีความสุขดังพระวัจนะของพระพุทธเจ้าที่ว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

การใช้แสงกลางวันเพื่อรักษาโรค

หลักการ

รอบ ๆ ตัวมนุษย์เราจะมี "แสงกลางวัน" อยู่ แสงนี้ไม่ใช่แสงจากดวงอาทิตย์และไม่ใช่แสงจากไฟฟ้า แต่เป็น "แสงสว่าง" ที่เป็นต้นกำเนิดของวัตถุและมีประจำอยู่คู่โลก ไม่มีสีและมองไม่เห็น ในที่ร่มแสงนี้ก็มีอยู่ หรือแม้ในเวลากลางคืนแสงสว่างนี้ก็ยังมีอยู่ เราจะใช้แสงกลางวันที่ดึงเข้ามาในร่างกายทำลายเซลล์ที่เน่าเสีย เช่น เนื้อร้าย หรือผิดปกติ และฆ่าเชื้อโรค เชื้อไวรัส แบ็คทีเรียต่าง ๆ รวมทั้งไวรัสเอชไอวี

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ปฏิบัติคลายอารมณ์ไปพอสมควร แล้วนึกว่ารอบ ๆ ตัวมีแสงกลางวันอยู่เต็มไปหมด แม้ว่าขณะที่ปฏิบัติอยู่จะเป็นเวลากลางคืนอยู่ก็ตาม ให้นึกถึงแสงนี้เข้ามาพร้อมกับลมหายใจเข้าของตนเองโดยไม่ต้องสนใจลมหายใจออก และพยายามหายใจเข้าหายใจออกอย่างเป็นปกติ ไม่ต้องบังคับลมหายใจให้สั้นหรือยาวกว่าปกติ ไม่ต้องตามลมหายใจเข้าออกของตัวเองด้วย จะไปสิ้นสุดที่ไหน อย่างไร และพยายามไม่นึกไม่คิดเรื่องอะไรทั้งหมด ไม่สงสัยด้วยว่าแสงจะมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร จะมาแล้วหรือยังไม่มา จะทำได้ผลหรือไม่ได้ผล

เป็นต้น

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือ นึกถึงแสงกลางวันให้เข้ามาพร้อมกับลมหายใจเข้าของตัวเองไปเรื่อย ๆ แสงนี้จะผ่านทะลุเป็นอัตโนมัติเข้าไปสู่ร่างกายบริเวณที่บกพร่อง และจะไปละลายเชื้อโรค สารพิษ สารตกค้าง สารเคมีต่าง ๆ ที่อยู่ในร่างกาย แม้ในส่วนลึกที่สุด เช่น ในข้อกระดูก ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความร้อนแบบแห้ง ๆ หรือร้อนคล้ายกับมีสิ่งถูกเผาทำลายภายในร่างกาย และอาจจะมีเหงื่อออกหรือไม่มีก็ได้ อาจจะมีเสมหะ น้ำตาล ก็ให้บ้วนทิ้งหรืออาจมีสิ่งเน่าเหม็นออกมาได้ ไม่ต้องตกใจ ทำไปเรื่อย ๆ สมาธิวิธีนี้จะไม่ทำให้ง่วงนอน และจะไม่ทำให้ร่างกายเจ็บปวด ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถที่จะตรวจสอบผลจากการดึงแสงกลางวันเข้ามาในร่างกายของตัวเองได้ โดยการหลับตาลงแล้วลืมตาในดูที่เปลือกตา แรก ๆ จะเห็นว่ามีความมืดปกคลุมอยู่ แต่เมื่อปฏิบัติไประยะหนึ่งแล้ว เมื่อลืมตาในดูจะเห็นว่าที่เปลือกตาเริ่มมีแสงสว่างสีเหลืองคล้ายกับหลอดไฟฟ้าดวงกลมใสหรือแสงเทียน แสดงว่าความผิดปกติหรือบกพร่องในร่างกายเริ่มลดลง และเชื้อโรคต่าง ๆ ในร่างกายก็ถูกเผาทำลายลงไปบ้างแล้ว

เพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น หลังจากปฏิบัติสมาธิวิธีนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติควรจะกระตุ้นกาย กระตุ้นใจต่อ เพื่อทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ รวมทั้งทำสมาธิวิธี ไหว-นิ่ง-ว่าง

โดยกำหนดจุดนิ่งที่เปลือกตา เพื่อผลักแสงกลางวันที่ตกค้างอยู่ในร่างกายออกไปด้วย

คุณประโยชน์ของการใช้แสงกลางวันเพื่อรักษาโรค

สมาธิวิธีนี้ สามารถใช้บำบัดรักษาโรคได้ทุกชนิด เพราะเป็นการฆ่าเชื้อโรคในร่างกาย ทำให้ผู้ปฏิบัติมีร่างกายเบาสบาย ไม่ง่วงเหงาหาวนอน และผ่อนคลายความเจ็บปวดเหนื่อยล้าได้ดี

การคลายสมาธิ

เมื่อสิ้นสุดการทำสมาธิในแต่ละครั้ง ให้ผู้ปฏิบัติผ่อนแรงหมุนให้ช้าลงจนหยุดหรือหยุดการทำสมาธิที่ทำอยู่ ถ้ายังหยุดไม่ได้ก็ให้สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกหรือเอาความรู้สึกไปไว้ที่ตาหรือฐานของอารมณ์ที่จมูก แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้นทีละน้อย ๆ

หลังจากเลิกทำสมาธิแล้วทุกครั้งจะเป็นการแผ่เมตตา ดังนี้:-

สัพเพ สัตตา *สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น*

อเวรา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้น

ปะริหะรันตุ ภัยทั้งปวงเถิด

ข้อพึงปฏิบัติประการสุดท้ายสำหรับผู้ปฏิบัติก็คือ หากมีเสมหะ อาเจียน หรือของเสียต่าง ๆ ออกมาจากร่างกาย โดยเฉพาะผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ ขอให้กำจัดสิ่งเหล่านี้อย่างถูกสุขลักษณะ โดยนำไปฝังกลบให้มิดชิด หรือเผาทำลาย และไม่ทิ้งลงทางน้ำโดยเฉพาะในแม่น้ำลำคลอง

ตอนที่ 4
ผลสูงสุดของสมาธิหมุน

สาระสำคัญ

การฝึกสมาธิตามแนวทางของวัดดอยเก็งนี้ มีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ "ความหลุดพ้น" จากกิเลสทั้งปวง หากผู้ปฏิบัติทำสมาธิแล้วเกิดปัญญา จนกระทั่งสามารถปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างลงได้ หรืออย่างน้อยสำหรับผู้ปฏิบัติที่ยังไม่สามารถเข้าถึงสภาวธรรมได้ ก็จะมีผลต่อจิตใจและร่างกาย คือทำให้ความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ สุขภาพร่างกายและจิตใจก็จะดีขึ้นติดตามมา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สามารถสรุปผลของอานิสงส์จากการฝึกสมาธิตามแนวทางของพระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ แห่งวัดดอยเก็งอย่างถูกต้องและสามารถอธิบายแก่ผู้สนใจได้

ขอบข่ายเนื้อหา

ผลสูงสุดของสมาธิ

- การหลุดพ้น
- ผลด้านจิตใจ
- ผลด้านร่างกาย

ผลสูงสุดของสมาธิ

การหลุดพ้น

ตามแนวทางการฝึกสมาธิของพระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ ไม่ว่าจะเป็นอุบายการกระตุ้นกาย กระตุ้นใจหรือสมาธิหมุนก็ดี มุ่งให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงผลสูงสุดคือความหลุดพ้น ได้ดวงตาเห็นธรรม หากผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา จนกระทั่งสามารถปล่อยวางการติดยึดจากสรรพสิ่งทั้งปวง มีปัญญาเห็นทุกข์ที่เกิดกับร่างกาย จิตใจ เห็นเหตุแห่งทุกข์ และพยายามเข้าถึงความพ้นทุกข์ โดยอุบายวิธีจากการปฏิบัติสมาธิ แล้วปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างลงได้

ผลด้านจิตใจ

สมาธิแนวทางนี้ สามารถขับดันเอาธรรมารมณ์ อนุสัยกิเลสของผู้ปฏิบัติออกไปได้อย่างรวดเร็ว ทำให้จิตใจโล่งสบาย ความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความวิตกกังวล เคร่งเครียด ครุ่นคิด วุ่นวายใจ อัดอั้นตันใจ และอารมณ์เก็บกดต่าง ๆ รวมทั้งความท้อแท้สิ้นหวังจะลดน้อยลง การนอนหลับดีขึ้น หลังจากนั้นสภาวะจิตจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับว่าจะปฏิบัติสมาธิสม่ำเสมอมากน้อยเพียงใด และจะสามารถปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดที่ไปเกาะเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ได้มากน้อยเพียงใดด้วย

ผลด้านร่างกาย

เนื่องจากอุบายการฝึกสมาธิเป็นการกระตุ้นเซลล์ในร่างกายที่บกพร่องให้สามารถทำงานได้อย่างปกติ ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานของร่างกาย ทั้งยังเป็นการขับเอาแสงอาทิตย์ที่เสียซึ่งเข้าไปในร่างกายหรือของเสีย สารพิษ สารตกค้างต่างๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายออกไป ทำให้อาการเจ็บป่วยของร่างกายลดน้อยลง ทุเลาเบาลงหรือหายไป และทำให้สุขภาพกายแข็งแรงขึ้น

บรรณานุกรม

จิราลักษณ์ จงสถิตมั่น. 2538. รายงานการวิจัยการรักษาผู้ติดเชื้อเอดส์ด้วยการปฏิบัติธรรม : ศึกษาเฉพาะกรณีวัดดอยเกิ้ง อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน, ศูนย์สตรีศึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เฉก ธนะสิริ. 2536. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร : บริษัท แปลนพับลิชชิ่ง จำกัด

นฤมล สินสุพรรณ. 2531. รายงานการวิจัยการทดลองใช้สมาธิบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย. ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พระรัตน์ รตนญาโณ. มปพ. วิธีฝึกสมาธิเพื่อบำบัดโรค. วัดดอยเกิ้ง อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน

พิศ เงาเกาะ. 2524. สมาธิเพื่อชีวิต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภา

ค่าใช้จ่ายในการจัดพิมพ์

1	ค่าเรียงพิมพ์ต้นฉบับ	600 บาท
	คุณอินทิรา นาคนัตร์ คุณพรอนงค์ โตแหยม	
	และคุณจินดารัตน์ รักษ์มณี ร่วมสร้าง	
2	ค่าจัดทำต้นฉบับ	2,000 บาท
	คุณวิศิษฏ์-คุณทัดดาว ลออโรจน์วงศ์ ร่วมสร้าง	
3	ค่ากระดาษ	14,000 บาท
4	ค่าแม่พิมพ์	5,000 บาท
5	ค่าพิมพ์และทำเล่ม	10,000 บาท
	คุณแม่ทองอยู่ แซ่ลี้ และคณะศิษยานุศิษย์	
	พระอาจารย์รัตน์ รัตนญาโณ	26,000 บาท
	คุณกฤษฎา ประศาสน์วุฒิ	1,000 บาท
	คุณนฤมล-คุณโทนี่ กิววาร่า	500 บาท
	คุณภัทธิรา ปิยะจันท์	500 บาท
	คุณเพ็ญแข ศรีสุทธิกุล	500 บาท
	คุณจีรามร หัสเนตร อุทิศให้มารดา	
	คุณชลอ หัสเนตร	500 บาท
	ร่วมสร้าง	

ข้อเตือนใจเราชาวพุทธทั้งหลาย

โรคต่าง ๆ มากมายเกิดจากใจเป็นสมุฏฐาน เช่น คิดมากไปจนเครียด คิดไปวิตกไป ห่วงไปกังวลไป กลุ้มไป โกรธไป เศร้าใจไปเสียใจไป ถ้าปล่อยให้เป็นอยู่อย่างนี้ โรคต่าง ๆ ทางร่างกายก็จะเกิดขึ้นตามมาเรื่อย ๆ แม้จะมียาดี หมอแพทย์ดีมารักษาก็ยากที่จะหาย เพราะไม่ถูกสมุฏฐาน แท้ของโรค สมุฏฐานแท้นั้นมาจากความคิดจิตใจอารมณ์ ทางเดียวที่ดีที่สุด คือ ตัดใจตัดอารมณ์ปล่อยวาง ด้วยวิธีการ ฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม สร้างความดี เจริญสติรู้เท่าทัน อารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้ปล่อยรู้วาง ก็จะว่าง โรคทุกอย่างก็จะค่อย ๆ เบาบางลงด้วยวิธีฝึกสมาธิให้จิตใจมีกำลัง ปฏิบัติไป คลายอารมณ์ไป คลายความคิดวิตกไป คลายความห่วงกังวล ไป คลายความกลุ้มความโกรธไป คลายความเศร้าใจเสียใจไป โรคต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ บรรเทาเบาบางหายไปเรื่อย ๆ

โรคต่าง ๆ นั้น มันคือโรคอะไรบ้าง เช่น ความดันสูง-ต่ำ เบาหวาน สมองเสื่อม อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคกระเพาะอาหาร ตับไตไส้พุง ล้วนจะเกิดโรคขึ้นได้ เนื่องมาจาก สาเหตุโรคเกิดจากใจ ถ้าจิตใจสิ้นหวังหมดกำลังก็หมดทางรักษา ถ้าจิตใจไม่สิ้นหวังมีกำลังใจก็ย่อมจะมีทางหาย แม้ โรคเอดส์ โรคมะเร็งก็อาจหายได้ด้วยสมาธิหมุน

วัดดอยเกิ้ง เชิญมาพิสูจน์ได้



พระหยกเชียงราย